

| | |
|-----------------|---------------|
| MATERIA | Scienze Morie |
| DOCENTE | Andrea Selis |
| CLASSE | 5G |
| ANNO SCOLASTICO | 2018/19 |

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

1. TEST MOTORI

- 1.1 Test sulla corsa veloce e sulla corsa continua
- 1.2 Test lancio e presa
- 1.3 Test sul salto in lungo
- 1.4 Test di lancio della palla medica
- 1.5. Test sulla resistenza alla forza per gli arti inferiori
- 1.6 Test sulla forza resistente degli addominali
- 1.7 Test sulla precisione al tiro a canestro

2. ATTIVITÀ MOTORIE A CARATTERE GENERALE

- 2.1 Esercitazioni individuali, a coppie,, in percorso e in circuito
- 2.2. Esercitazioni per piccoli gruppi
- 2.3 Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, ecc.
- 2.4 Esercitazioni aerobiche progressive
- 2.5 Esercitazioni di lancio con vari attrezzi
- 2.5 Esercitazioni di salto da varie attitudini corporee
- 2.6 Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate

3. GIOCHI SPORTIVI:

- 3.1. Esercitazione propriocettive di manipolazione e controllo palla
- 3.2. Esercitazioni, e giochi sulla tecnica dei fondamentali individuali
- 3.3. Fondamentali individuali a di squadra
- 3.4. Introduzione all'arbitraggio e ai suoi codici gestuali

4. CENNI TEORICI

I concetti teorici sono sempre state presentati in alternanza alle attività pratiche, avendo cura di introdurre gli stessi come corollario e come introduzione delle esercitazioni fisiche.

In particolare sono stati affrontati seguenti argomenti:

- 4.1 Tecnica e regolamento della pallavolo
- 4.2 Principali strategie tattiche dei giochi sportivi
- 4.3 Distinzione tra le capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità, velocità)

DATA _____

ALUNNI

IL DOCENTE