

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTIVO. 2018/2019

Prof. Rega Luciana

Classe 4[^] SEZ. A rim

- LE CAPACITÀ MOTORIE:

- Classificazione capacità motorie
- Capacità condizionali
- Capacità coordinative
- Coordinazione
- Equilibrio
- Forza
- Resistenza
- Velocità
- Mobilità

- LA TEORIA DELLA PALLAVOLO

- Storia
- Regolamento
- Fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra
- Arbitraggio

-PARTE PRATICA

- Potenziamento fisiologico dei grandi gruppi muscolari:
- Esercizi a carattere anaerobico
- Allenamento in circuito
- Staffette e corsa di resistenza

-GIOCO PALLAVOLO

- Palleggio: tecnica con esercizi individuali, a coppie e di gruppo.
- Battuta: tecnica con esercitazioni individuali.
- Bagher: tecnica con esercizi individuali, a coppie e di gruppo.
- Schiacciata: Cenni sulla tecnica ed esercitazioni strutturate.
- Muro: Cenni sulla tecnica ed esercitazioni strutturate.
- Schemi di squadra: attacco, difesa, ricezione.

Nettuno 03 Giugno 2019_

L'insegnante

Luciana Rega

Gli alunni
