

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2018/19

PROF. REGA LUCIANA

CLASSE 3<sup>^</sup> SEZ. A rim

- LE CAPACITÀ MOTORIE

Conoscenza e valutazione delle seguenti capacità motorie:

- 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 e aerobico
- Allenamento in circuito
- Sfaffette 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\_

GLI ALUNNI

L'insegnante

LUCIANA REGA

