

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A.GRAMSCI" IVREA

PROF.GABRIELLA MUNARI MATERIA: SCIENZE MOTORIE A.S. 2015/2016

CLASSE:5E

CONTENUTI

MODULO1

Conoscenza della classe e presentazione delle regole da rispettare in palestra e specifiche della lezione di scienze motorie.

Preparazione psicofisica alla resistenza generale e specifica.

La corsa.

Preatletici specifici per la corsa.

Test dei 1200 metri.

MODULO2

Gioco di squadra: Ultimate

Fondamentali individuali: il dritto, il tre dita, la presa.

Le regole: il campo, inizio partita, meta, turn over, svolgimento del gioco, sostituzioni, nessun contatto fisico, fallo, auto disciplina, spirito del gioco, fine della partita.

Verifica: teorica sul regolamento di gioco e pratica sui fondamentali individuali.

Gioco

MODULO3

Pre-acrobatica

Capovolte avanti e impostazione della verticale su due appoggi.

Modulo 4

Il riscaldamento generale: elementi base di un riscaldamento generale.

La corsa: dalla fase aerobica alla fase anaerobica.

Gli esercizi a corpo libero: il principio della gradualità, Il ritmo di esecuzione, Il lessico specifico.

Esercizi di mobilizzazione articolare ed esercizi di " stretching" muscolare.

Verifica pratica: riscaldamento generale eseguito dal gruppo classe.

## Modulo5

Il lavoro in circuito: il significato e la tipologia degli esercizi, il tempo di lavoro e il tempo di recupero.

I capovolgimenti: la capovolta indietro. Esercizi a corpo libero propedeutici al capovolgimento indietro.

Salti: salto a pennello

Esercizi per la destrezza generale: esercizi alla "ladder", passaggi sotto e sopra gli ostacoli.

Verifica: combinazione ginnastica.

## Modulo 6

La corsa ad ostacoli.

Differenza tra superare l'ostacolo e saltare l'ostacolo.

La gamba di stacco e la gamba di attacco.

Il punto di stacco.

I passi di partenza.

Gli ostacoli: superamento di quattro ostacoli posti a distanza regolamentare per i maschi e per le femmine; ricerca del ritmo di superamento. L'altezza dell'ostacolo viene alzata gradualmente, per portare lo studente a modificare la posizione per ottimizzare il superamento.

Verifica: partenza a 13 metri e 13,72 metri dal primo ostacolo. Rincorsa e superamento di quattro ostacoli, ricercando il ritmo di corsa e la tecnica di prima e seconda gamba.

## Modulo 7

Pallacanestro e Pallavolo

Esercizi per il passaggio a due mani dal petto con pallone da pallacanestro.

Esercizi per il palleggio con cambio di mano tra i coni con pallone da pallacanestro.

Esercizi per il palleggio con pallone da pallavolo.

Esercizi per il bagher.

"IL DOPING"

Intervento dell'esperto Dottor Ravetto, sul tema del doping nello sport.

La trattazione dell'argomento segue l'impostazione del Manuale del Ministero della salute.

Verifica teorica sul tema del "doping" con 20 quesiti a risposta multipla

Ivrea 27/05/2016

L'Insegnante Prof. Gabriella Munari