

PROGRAMMA FINALE A.S 2017/2018

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROF.GABRIELLA MUNARI

CLASSE: 2I

Modulo 1

Gioco di squadra: pallavolo, calcio a 5.

Modulo 2

Circuiti sulle abilità motorie di base: correre, saltare, lanciare.

Esercizi di preatletismo generale: corsa skipp, corsa calciata, corsa laterale, corsa incrociata.

Modulo 3

Esercizi di potenziamento muscolare per i principali distretti muscolari: arti superiori, addominali, dorsali, arti inferiori.

Modulo 4

Nuoto: esercizi sulle prime forme di galleggiamento e propulsione; la respirazione frontale e laterale. Tecnica dei quattro stili: libero, dorso, rana e delfino. Tecnica del trasporto del soggetto in asfissia.

Verifica pratica.

Modulo 5

Piccoli attrezzi: la funicella. La presa, la lunghezza. Superamento della funicella in corsa ogni due,tre, ad ogni passo, con asseondamento degli arti superiori. Sequenza di saltelli da eseguire sul posto con ripetizione degli esercizi eseguiti in corsa.

Verifica pratica.

Modulo 6

Circuito con elementi di pre-acrobatica ed acrobatica: capovolta propedeutica al salto avanti, verticale sui tre appoggi, capovolta tuffata, salto avanti.

Stretching attivo: combinazione di esercizi di allungamento muscolare eseguiti in forma dinamica.

Verifica pratica.

Modulo 7

Acrogym: spiegazione tecnica della disciplina sportiva; le figure a due, tre, quattro.

Regole sulla sicurezza individuale e collettiva.

Verifica pratica.

Ivrea 8 giugno 2018

L'Insegnante: Prof. Gabriella Munari

Gli studenti: