

PROGRAMMA FINALE A.S 2017/2018

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROF.GABRIELLA MUNARI

CLASSE: 3E

**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 per il potenziamento dei principali distretti muscolari: arti superiori, addominali, arti inferiori "jumping jack e mountain climbers" eseguiti in forma combinata, su ritmo battuto dall'insegnante.

**Modulo 4:** Esercizi di coordinazione occhio, piede, palla.

Regolamento di gioco del calcio a cinque.

Verifica pratica.

**Modulo 5:** Quadro Svedese: cenni storici. Nomenclatura delle parti della struttura. Principali prese. Traslocazione verticale, traslocazione orizzontale.

Verifica pratica.

**Modulo 6:** Atletica Leggera: corsa sui 2000 metri. Cenni sui meccanismi energetici muscolari: anaerobico lattacido, lattacido, aerobico.

Misurazione delle pulsazioni cardiache a riposo e dopo lo sforzo.

Il recupero attivo.

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

Verifica pratica.

Ivrea 8 giugno 2018

L'Insegnante: Prof.Gabriella Munari

Gli studenti: