

PROGRAMMA FINALE A.S 2017/2018

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROF.GABRIELLA MUNARI

CLASSE: 3L

Modulo1

Gioco di squadra: pallavolo, calcio a 5, dodge ball, palla base.

Partite con arbitraggio.

Verifica pratica.

Modulo 2

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

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

Verifica pratica.

Modulo 3

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

Verifica pratica.

Modulo 4

Piccoli attrezzi: la funicella. La presa, la lunghezza. Superamento della funicella in corsa ogni due,tre, ad ogni passo, con assecondamento degli arti superiori.

Sequenza di saltelli da eseguire sul posto con ripetizione degli esercizi eseguiti in corsa.

Verifica pratica.

Modulo 5

Circuito con elementi di pre-acrobatica ed acrobatica: capovolta propedeutica al salto avanti, verticale, verticale capovolta, la capovolta tuffata, il salto avanti.

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

Verifica pratica.

Modulo 6

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

Regole per l'esecuzione in sicurezza individuale e collettiva.

Verifica pratica.

Ivrea 8 giugno 2018

L'Insegnante: Prof. Gabriella Munari

Gli studenti: