

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A.GRAMSCI" IVREA

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

CLASSE:1L

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.

Dalla camminata alla corsa.

Preatletici specifici per la corsa.

Test dei 1200 metri .

Modulo2

Preparazione psicofisica con esercizi a corpo libero e stretching.

Uso dei piccoli attrezzi: quali sono i piccoli attrezzi .

La funicella: come si impugna.

Esercizi di superamento camminando, correndo e saltando, con giro della funicella per avanti e per dietro.

Test di verifica: quanti saltelli in un minuto con superamento a piedi pari e con saltelli alternati.

MODULO3

Gioco di squadra: Ultimate

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

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

Gioco

Modulo 4

Il riscaldamento generale: elementi base di un riscaldamento generale.

La corsa: dalla fase aerobica alla fase anaerobica.

Il recupero.

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 teorica sul lessico specifico: test a risposta multipla-10 quesiti.

Verifica pratica: riscaldamento generale eseguito dal gruppo classe.

Modulo5

Il lavoro in circuito: gli esercizi, il tempo di lavoro e il tempo di recupero.

Dal rotolamento al capovolgimento avanti.

Esercizi a corpo libero sul rotolamento .

Esercizi a corpo libero sul capovolgimento avanti: partenza dalla posizione raccolta, capo flesso avanti, mani in appoggio con palmo a terra, effettuare il capovolgimento, con arrivo nella stessa posizione di partenza.

Salti: salto a pennello

Esercizi per la destrezza generale: corsa nelle 4 direzioni, con ostacoli, esercizi alla “ladder”.

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 due ostacoli posti a distanza regolamentare per i maschi e per le femmine: ricerca del ritmo di superamento. L’altezza dell’ostacolo viene alzata 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 due ostacoli, ricercando il ritmo di corsa e la tecnica di prima e seconda gamba.

Modulo 7

Aerobica: i passi base.

Combinazione aerobica con l’uso dei passi base e con elementi coreografici ideati dalle allieve.

Verifica: esecuzione collettiva e individuale.

Esercizi di ball handling con palloni leggerie e palloni da pallavolo .

Gioco: pallavolo