

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A.GRAMSCI" IVREA

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

CLASSE:4E

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 muscolare.

Capovolta avanti, verticale sui due appoggi.

MODULO3

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.

Gioco

Verifica teorica e pratica.

Modulo 4

Il riscaldamento generale: a cosa serve, elementi base di un riscaldamento generale.

La corsa: come passare 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 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.

Dal capovolgimento avanti al capovolgimento indietro.

Esercizi a corpo libero sul capovolgimento avanti e indietro: 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 quattro ostacoli, ricercando il ritmo di corsa e la tecnica di prima e seconda gamba.

Modulo 7

Pallacanestro

Esercizi di ball handling: per la presa, il passaggio, il palleggio.

Il gioco e le regole principali: no contatto fisico, inizio partita, tempi di gioco, le infrazioni, i falli personali, i giocatori in campo e in panchina. i tempi supplementari.

La difesa: il principio del cilindro e della verticalità.

Giochi propedeutici sui fondamentali individuali con e senza palla.

Gioco 5vs5 con difesa a uomo, sulla metà campo. 3vs3 con regole specifiche.

Calcio a cinque: esercizi propedeutici per la coordinazione piede-palla.

Pallavolo: esercizi propedeutici per la destrezza generale e specifica per il gioco della pallavolo, sotto forma di circuito.

Gioco

Modulo 8

Aerobica: i passi base.

Combinazione aerobica con l'uso dei passi base ed esercizi di potenziamento generale. Coreografia aerobica con elementi ideati dalle allieve.

Verifica: esecuzione collettiva e individuale.

Ivrea 18/5/2016

L'Insegnante Prof. Gabriella Munari