

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A.GRAMSCI" IVREA

PROF.GABRIELLA MUNARI MATERIA: SCIENZE MOTORIE A.S. 2015/201

CLASSE:5F

CONTENUTI

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.

La corsa.

Preatletici specifici per la corsa.

Test dei 1200 metri .

MODULO2

La verticale: impostazione della verticale su due appoggi

Esercizi propedeutici.

MODULO3

Gioco di squadra: Ultimate

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

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

Verifica: teorica sul regolamento di gioco e pratica sui fondamentali individuali.

Gioco

Modulo 4

Il riscaldamento generale: elementi base di un riscaldamento generale.

La corsa: come passare dalla fase aerobica alla fase anaerobica.

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.

Il capovolgimento indietro: esercizi propedeutici.

Salto: il salto a pennello.

Destrezza generale: esercizi alla "ladder", salti sopra e passaggi sotto l'ostacolo.

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.,

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 gradualmente 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 e pallavolo.

Esercizi per il passaggio ed il palleggio eseguiti con il pallone da pallacanestro.

Esercizi per il palleggio ed il bagher eseguiti con il pallone da pallavolo.

Il gioco e le regole.

Combinazione aerobica con l'uso dei passi base e con esercizi di potenziamento generale.

Verifica: esecuzione collettiva di recupero.

Ivrea 27/05/2016

L'Insegnante Prof. Gabriella Munari