

PROGRAMMA FINALE A.S 2017/2018

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROF.GABRIELLA MUNARI

CLASSE: 2L

### **Modulo 1**

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

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.

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

Verifica Pratica.

### **Modulo 3**

Nuoto: esercizi di acquaticità e perfezionamento dei quattro stili. Dalle respirazioni, ai galleggiamenti, alle prime forme di propulsione con gli arti inferiori e superiori. Esercizi sulla tecnica di esecuzione degli stili: libero, dorso, rana e delfino. Tecnica di trasporto del soggetto in asfissia.

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.

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

Ivrea 8 giugno2018

L'Insegnante: Prof.Gabriella Munari

Gli studenti: