

LICEO SCIENTIFICO "A. GRAMSCI"

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 2P

PROF. CAMPIONE ANDREA

PROGRAMMA SVOLTO:

1° MODULO: LA RESISTENZA

- esecuzione andature atletiche per acquisire e migliorare la corretta tecnica di corsa
- allenamento progressivo per test di corsa di 1600 metri
- miglioramento capacità di resistenza tramite la pratica libera degli sport di squadra calcio a 5, pallavolo, pallacanestro

2° MODULO: GINNASTICA ARTISTICA

- capovolta avanti, capovolta indietro, capovolta tuffata
- ruota, verticale
- esercizi con la pedana elastica, volteggio cavallina
- acrosport

3° MODULO: UNIHOCKEY

- esercitazioni per acquisire i differenti fondamentali individuali: passaggio, conduzione palla, tiro
- partita 6vs6 campo ridotto
- partita 6vs6 campo regolamentare

4° MODULO: NUOTO

- esercizi per acquisire la tecnica corretta dei 4 stili: dorso, stile libero, rana e delfino
- esercitazioni di apnea
- esercitazioni a coppie sul trasporto nel nuoto di salvamento

5° MODULO: LA PALLAVOLO

- riscaldamento specifico con la palla
- esercizi a piccoli gruppi per il consolidamento dei fondamentali individuali: palleggio, bagher
- esercizi per il consolidamento della battuta dal basso e dall'alto
- colpo d'attacco
- partita 6vs6 gioco globale

GLI STUDENTI

IL PROFESSORE