

LICEO SCIENTIFICO "A. GRAMSCI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:1H

PROF. CAMPIONE ANDREA

PROGRAMMA SVOLTO:

1° MODULO: LA CORSA DI RESISTENZA

- spiegazione della corretta esecuzione della tecnica di corsa tramite esercizi specifici (la rullata del piede, andature atletiche)
- allenamento progressivo per test di corsa sui 1600 metri
- gioco libero sport di squadra calcio a 5, pallavolo, pallacanestro

2° MODULO: IL RUGBY

- esercizi propedeutici all'acquisizione dei differenti fondamentali individuali: il passaggio e la ricezione, il calcio piazzato e di rimbalzo, il placcaggio
- gioco globale con regole adattate
- torneo finale al campo sportivo "La sacca" di Ivrea

3° MODULO: LA SCHERMA

- teoria sull'origine storica e sulle differenti armi utilizzate: fioretto, sciabola, spada
- teoria ed esercizi propedeutici all'acquisizione delle differenti azioni schermistiche: cavazione, fendente, botta dritta, finta, affondo
- 1vs1
- torneo finale a squadre

4° MODULO: L'ARRAMPICATA SPORTIVA presso palestra K3

- spiegazione delle regole per la prevenzione degli infortuni e arrampicata libera
- spiegazione corretta tecnica di arrampicata, utilizzo arti inferiori e superiori, posizione baricentro

- boulder
- arrampicata con imbrago

5° MODULO: LA PALLAVOLO

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

6° MODULO: IL NUOTO

- esercizi specifici per il consolidamento dei quattro stili del nuoto: stile libero, dorso, rana, delfino
- semplici nozioni ed esercizi di apnea
- tuffi

TEORIA:

1° MODULO: L'ALIMENTAZIONE

2° MODULO: IL DOPING

GLI STUDENTI

IL PROFESSORE