

LICEO SCIENTIFICO "A. GRAMSCI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE:3G

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: LA CANOA

- teoria sui differenti tipi di imbarcazione, sulla corretta posizione da mantenere e sull'utilizzo della pagaia
- parte pratica sul fiume "Dora Baltea"

3° 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

4° MODULO: LA PALLACANESTRO

- esercizi per il consolidamento fondamentali individuali (palleggio, differenti tipi di passaggio, tiro)
- esercizi per il consolidamento gioco globale: arresto e tiro, dai e vai, 3° tempo, 1vs1 difesa passiva.
- gioco globale 4vs4 su metà campo

5° MODULO: SALTO DELLA CORDA

-libera esplorazione

-differenti esercitazioni con differenti gradi di difficoltà: salto e rimbalzo, 1 salto piedi uniti, appoggio alternato piede destro e sinistro, incrocio della corda, 2 giri della corda con un salto.

GLI STUDENTI

IL PROFESSORE