

Programma Finale Anno Scolastico 2018/2019

Scienze Motorie

Insegnante: Gabriella Munari

Classe 2 sezione L

Modulo 1

Preatletici Generali e specifici per la corsa: andature

Esercizi di potenziamento muscolare, di mobilizzazione articolare e di stretching muscolare

Verifica Pratica: test 1600 metri di corsa

Modulo 2

Andature in quadrupedia dalla posizione di corpo proteso avanti e corpo proteso dietro con spostamenti nelle quattro direzioni spaziali, avanti, indietro, destra e sinistra

Verifica Pratica

Modulo 3

Breakdance e Hip Hop: combinazione coreografica con elementi base ed accompagnamento musicale

Verifica Pratica

Modulo 4

Pallacanestro

Esercizi di ball handling per migliorare la sensibilità della mano sulla palla

Esercizi sui fondamentali individuali: palleggio, passaggio, arresto ad un tempo e due tempi, tiro piazzato

Gioco di squadra: dall'1vs1 all'3vs3 sulla metà campo

Regole di gioco: scopo del gioco, la squadra, il campo di gioco, i tempi di gioco, regola del possesso alternato, infrazioni di passi, di palleggio, di tempo. Il fallo personale, antisportivo e tecnico

Verifica Pratica

Modulo5

Preacrobatica

Dal rotolamento al capovolgimento: rotolamenti dalla posizione prona e supina

Capovolta avanti e capovolta indietro

Salto a pennello

Verticale con partenza dall'affondo sagittale

Ruota con partenza dall'affondo sagittale

Verifica Pratica

Modulo 6

Nuoto

Respirazioni, galleggiamenti e propulsioni

Stili: crawl, dorso e rana

Tecniche di Nuoto per salvamento

Ivrea 09/06/2019

L'Insegnante: Gabriella Munari

Gli Allievi: