

Programma Finale Anno Scolastico 2018/2019

Scienze Motorie

Insegnante: Gabriella Munari

Classe 3 sezione L

Modulo 1

Preatletici Generali: andature avanti, indietro, con spostamento laterale anche in forma combinata

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

Corsa: preparazione al test di corsa 1600 metri

Verifica Pratica

Modulo2

Corso di autodifesa

Elementi base della Boxe e del kick boxing:

tecniche di pugno(jab,diretto)

tecniche di calcio(calcio frontale, calcio laterale, calcio circolare)

tecniche di autodifesa a terra(MMA)

verifica pratica

Modulo 3

Esercizi preparatori al miglioramento dell'agilità, della coordinazione e della forza:"
Burpee"

Verifica Pratica

Modulo4

Pallacanestro

Ball handling: esercizi per migliorare la sensibilità della mano sulla palla e la coordinazione generale

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

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

Gioco di squadra: dall'uno contro uno, al 5contro cinque

Verifica pratica

Modulo 5

Preatletici specifici per i salti: andature avanti, indietro e laterali

Coreografie collettive con accompagnamento musicale: "just dance"

Verifica Pratica

Ivrea, 09/06/2019

L'Insegnante: Gabriella Munari

Gli Allievi: