

Programma Finale Anno Scolastico 2018-2019

Scienze Motorie

Classe 1sezione L

Insegnante: Gabriella Munari

Modulo 1

Camminata Sportiva

Corsa

Preatletici generali

Esercizi di mobilizzazione articolare

Esercizi di Potenziamento muscolare generale

Verifica pratica: test 1600 metri di corsa

Modulo2

Andature in quadrupedia nelle quattro direzioni spaziali: avanti, indietro, destra e sinistra a corpo proteso avanti e indietro

Verifica pratica: combinazione a corpo libero di andature in quadrupedia.

Verifica pratica: preatletici generali

Modulo 3

Breakdance: coreografia con accompagnamento musicale

Verifica pratica

Modulo 4

Gioco di squadra: dodge ball

## Modulo 5

### Pallacanestro

Esercizi di ball handling per la sensibilità delle mani sulla palla

Esercizi sui fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro piazzato

Regole di gioco: giocatori in campo ed in panchina, campo di gioco, tempi di gioco, infrazioni di passi, palleggio, infrazioni di tempo. Fallo personale, antisportivo e tecnico. Regola del possesso alternato.

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

Verifica pratica

## Modulo 6

Nuoto: Acquaticità( respirazioni, galleggiamenti, scivolamenti e propulsioni con arti inferiori e superiori).

Stile crawl, dorso, rana

Tuffi; a pennello

Verifica pratica

## Modulo 7

Pre-acrobatica: i rotolamenti e i capovolgimenti

Capovolta avanti

Salto a pennello

Verifica pratica

Piccoli attrezzi: la funicella, tecnica di impugnatura e superamento

Esercizi di educazione al ritmo e collaborazione con la grande fune e balzi nei cerchi

Verifica pratica

Educazione al ritmo, collaborazione e destrezza : balzi su un piede e su due piedi in successione rapida in 8 tempi battuti dai compagni

Verifica pratica

Ivrea, 09/06/2019

L'Insegnante: Gabriella Munari

Gli Allievi: