

LICEO SCIENTIFICO STATALE "A.GRAMSCI" IVREA

PROF.GABRIELLA MUNARI MATERIA: SCIENZE MOTORIE A.S. 2015/2016

CLASSE:3L

MODULO1

Conoscenza della classe e presentazione delle regole da rispettare in palestra e specifiche della lezione di scienze motorie.

Preparazione psicofisica alla resistenza generale e specifica.

Dalla camminata alla corsa.

Preatletici specifici per la corsa.

Test dei 1200 metri .

Modulo2

Preparazione psicofisica con esercizi a corpo libero e stretching.

Uso dei piccoli attrezzi: quali sono i piccoli attrezzi .

La funicella: come si impugna.

Esercizi di superamento camminando, correndo e saltando, con giro della funicella per avanti e per dietro.

Test di verifica: quanti saltelli in un minuto con superamento a piedi pari e con saltelli alternati.

MODULO3

Gioco di squadra: Ultimate

Fondamentali individuali: il dritto, il tre dita, la presa.

Le regole: inizio partita, meta, turn over, svolgimento del gioco, sostituzioni, nessun contatto fisico, fallo, auto disciplina, spirito del gioco, fine della partita.

Gioco

Modulo 4

Il riscaldamento generale: a cosa serve, elementi base di un riscaldamento generale.

La corsa: come passare dalla fase aerobica alla fase anaerobica.

Il recupero.

Gli esercizi a corpo libero: il principio della gradualità. Il ritmo di esecuzione. Il lessico specifico.

Esercizi di mobilizzazione articolare ed esercizi di " stretching" muscolare.

Verifica teorica sul lessico specifico: test a risposta multipla-10 quesiti.

Verifica pratica: riscaldamento generale eseguito dal gruppo classe.

Modulo 5

Il lavoro in circuito: il significato e la tipologia degli esercizi, il tempo di lavoro e il tempo di recupero.

Dal rotolamento al capovolgimento avanti.

Esercizi a corpo libero sul rotolamento .

Esercizi a corpo libero sul capovolgimento avanti: partenza dalla posizione raccolta, capo flesso avanti, mani in appoggio con palmo a terra, effettuare il capovolgimento, con arrivo nella stessa posizione di partenza.

Esercizi propedeutici al capovolgimento indietro.

Dalla partenza raccolta, gambe piegate: eseguire il capovolgimento indietro con arrivo in piedi, gambe piegate o tese.

Salti: salto a pennello

Esercizi per la destrezza generale: corsa nelle 4 direzioni, con ostacoli, esercizi alla "ladder".

Verifica: combinazione ginnastica con i seguenti elementi; due cap.indietro con arrivo in piedi , un salto a pennello con mezzo giro, rincorsa battuta a piedi pari , superamento mdi un ostacolo alto 50 cm, passare sotto l'ostacolo, alzarsi, 3 passi di corsa. "full squat".

Modulo 6

La corsa ad ostacoli.

Differenza tra superare l'ostacolo e saltare l'ostacolo.

La gamba di stacco e la gamba di attacco.

Il punto di stacco.

I passi di partenza.

Gli ostacoli: superamento di due ostacoli posti a distanza regolamentare per le femmine: ricerca del ritmo di superamento. L'altezza dell'ostacolo viene alzata gradualmente per portare lo studente a modificare la posizione per ottimizzare il superamento.

Verifica: partenza a 13 metri dal primo ostacolo. Rincorsa e superamento di due ostacoli, ricercando il ritmo di corsa e la tecnica di prima e seconda gamba.

Modulo 7

Aerobica: i passi base

Combinazione aerobica con l'uso dei passi base e con elementi di potenziamento.

L'allenamento a corpo libero: spiegazione della suddivisione della periodizzazione dell'allenamento in mesocicli. Obiettivo di ogni mesociclo. Esercizi a corpo libero. Metodi di esecuzione. Viene esaminato il primo mesociclo di adattamento anatomico(,la forza nelle sue espressioni massimale, veloce, resistente), gli

esercizi, le ripetizioni, le serie, i tempi di recupero. Lavorare in sicurezza. Alimentazione corretta.
L'importanza del riposo e del sonno.

Ivrea 18/5/2016

L'Insegnante Prof.Gabriella Munari