

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2013/2014

CLASSE: 2^C

PROF.SSA:MIRKA DALCEGGIO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

IISS IPIAS "G.GALILEI" BOLZANO

INTONIZZAZIONE A CARATTERE GENERALE: esercizi di tonificazione generale a carico naturale, esercizi di opposizione e resistenza, percorsi per il miglioramento della resistenza aerobica in ambiente naturale, attraverso percorsi di tipo piramidale e percorsi a stazioni. Esercizi per lo sviluppo della capacità di salto, stretching ed elongazione muscolare, esercizi per lo sviluppo della velocità, coordinazione generale, segmentaria spazio-temporale, equilibrio (le piramidi umane a 2 e a 3 persone). Consolidamento degli schemi motori, in particolare di saltare, arrampicare.

GIOCHI: touch-down.

CALCETTO: esercizi di palleggio, passaggio, tiro in porta, gioco da seduti con grande pallone.

PALLAVOLO: esercizi di lancio e coordinazione, il palleggio, gioco.

PALLAMANO: gioco

BASKET: esercizi di coordinazione, palleggio e passaggio, tiro libero, slalom in velocità, gioco 3 contro 3.

TENNIS: gioco .

ATLETICA LEGGERA: corsa 60m.

ARRAMPICATA SPORTIVA: arrampicata su pannello, arrampicata con imbragatura, la sicurezza nell'arrampicata, l'uso del "gri.gri" come sistema di bloccaggio della corda e di sicurezza, uso in sicurezza dell'imbragatura, la sicurezza tra compagni e gestione della corda nella salita e discesa, scalata di varie tipologie di pareti con differenti gradi di difficoltà.

SALA PESI: tecnica di utilizzo delle macchine, principali esercizi con pesi per il miglioramento dei vari distretti muscolari.

NUOTO: miglioramento delle nuotate a dorso, stile libero, rana, tuffi, giochi in acqua, tecnica di salvamento piramidi a 2 e 3 persone.

Bolzano, lì 10/05/2014

L'insegnante