

LSA "GALILEI"
PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno scolastico 2013/2014

Classe 2 I LSA

Prof. Azzolini Diego

Condizionamento generale e miglioramento della funzione cardiorespiratoria:

- corsa prolungata a velocità costante
- giochi ad alto impatto fisiologico
- corsa in bicicletta con aumento della distanza (Castel Roncolo e Castel Firmiano)
- corsa campestre

Mobilità articolare:

- stretching

Potenziamento muscolare:

- circuiti allenanti
- esercizi di tonificazione muscolare dei principali distretti muscolari
 - a corpo libero
 - con sovraccarico in sala muscolazione
 - ai grandi attrezzi
 - a coppie

Coordinazione generale:

- esercizi con l'uso della musica
- esercizi di coordinazione, abilità, destrezza
- esercizi di equilibrio statico, dinamico e di volo

Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica:

- giochi di movimento con la palla e con piccoli attrezzi
- giochi di coordinazione a squadre

Orienteering:

- uso della cartina
- competizione a squadre in zona Talvera
- gara a squadre in centro città

Ambiente naturale:

- pattinaggio su ghiaccio

Calcio e calcetto:

- fondamentali
- partite

Pallacanestro:

- palleggio
- tiro a canestro
- giochi propedeutici

Acrogym:

- piramidi

Preacrobatica:

- capovolta avanti e indietro
- ruota
- uso del minitrampolino elastico
- tuffo
- salto giro avanti e indietro

Pallavolo:

- ricezione
- bagher
- palleggio
- servizio di sicurezza e dall'alto
- schiacciata
- regole di gioco e partita

Atletica leggera:

- staffetta
- salto in lungo

Sicurezza :

- norme di prevenzione e elementi del primo soccorso

Gli studenti

L'insegnante

Bolzano, 13 giugno 2014

Note: il programma è stato svolto assieme alla classe 2 D ITT e programmato di concerto con la prof.ssa Cinzia Nolli