

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2013/2014

CLASSE: 3^A

PROF.SSA:MIRKA DALCEGGIO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

IISS IPIAS "G.GALILEI" BOLZANO

INTONIZZAZIONE A CARATTERE GENERALE: esercizi di tonificazione generale a carico naturale e con attrezzi, percorsi a stazioni sulla forza, percorsi per il miglioramento della resistenza aerobica, (percorso a stazioni), esercizi per lo sviluppo della capacità di salto e di lancio, stretching ed elongazione muscolare, esercizi per lo sviluppo della velocità, coordinazione generale, segmentaria, spazio-temporale, equilibrio, piramidi umane a 3 e 4 persone. Consolidamento degli schemi motori, in particolare del saltare.

GIOCHI: touch-down e dieci passaggi, palla avvelenata.

TENNIS- TAVOLO: gioco

CALCETTO: gioco.

FLOORBALL: gioco.

BASKET: esercizi di palleggio e passaggio, tiro libero, slalom in velocità, treccia, 3° tempo, gioco 3 contro 3, 5 contro 5 e 1 contro 1.

PALLAVOLO: esercizi coordinazione, di palleggio da fermi e in spostamento, battuta dall'alto, gioco.

TENNIS: battuta, palleggi in dritto e rovescio, gioco.

ATLETICA LEGGERA: corsa 60m.

GINNASTICA ARTISTICA: progressione di salti al minitrampolino (teso, raccolto, divaricato, seduto, 180° e 360°, esercizi propedeutici all'acrobatica, salti dal plinto, capovolta avanti e indietro, capovolta saltata, verticali, verticale e capovolta, ruota, rotonda).

Bolzano, lì 10/05/2014

L'insegnante