

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2013/2014

CLASSE: 3^B

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, esercizi di opposizione e resistenza, percorsi per il miglioramento della resistenza aerobica, (percorso a stazioni), Harward-step-test. Esercizi per lo sviluppo della capacità di salto (Abalakov) e di lancio, stretching ed elongazione muscolare, esercizi per lo sviluppo della velocità, coordinazione generale, segmentarla spazio-temporale, equilibrio, piramidi umane a 3 e 4 persone. Consolidamento degli schemi motori, in particolare del saltare.

GIOCHI: touch-down e dodge-ball, 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 avanti, all'indietro, schiacciata, battuta dall'alto, gioco.

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

BADMINTON: regole del gioco e gioco.

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

ATLETICA LEGGERA: corsa 100 m e salto in lungo.

GINNASTICA ARTISTICA: progressione di salti al minitrampolino e al maxitramp (salto teso, raccolto, divaricato, seduto, 180° e 360°, esercizi propedeutici all'acrobatica, capovolta avanti, capovolta saltata, verticali, verticale e capovolta. Capovolte e verticali agli anelli. Palco di salita: traslocazioni sulle pertiche.

Bolzano, lì 10/05/2014

L'insegnante