

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2013/2014

CLASSE: 3[^]C

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 (Abalakov), stretching ed elongazione muscolare, esercizi per lo sviluppo della velocità, coordinazione generale, segmentarla spazio-temporale, equilibrio. Consolidamento degli schemi motori, in particolare del saltare, arrampicare.

BADMINTON: regole del gioco e gioco.

GIOCHI: touch-down.

CALCETTO: gioco.

FLOORBALL: gioco.

BASKET: esercizi di palleggio e passaggio, tiro libero, slalom in velocità, slam-ball con l'ausilio del minitramp,gioco.

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

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

GINNASTICA ARTISTICA: progressione di salti al maxitrampolino (teso, raccolto, divaricato, seduto, 180° e 360°, esercizi propedeutici all'acrobatica, salti alla cavallina,capovolta avanti e indietro, capovolta saltata, verticali, verticale e capovolta. esercizi di salto al trampolino elastico con vari atteggiamenti in volo e con capovolta avanti. Palco di salita: traslocazioni sulle pertiche.

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

Bolzano, lì 10/05/2014

L'insegnante