

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2015/2016

CLASSE: 1[^]N/R

PROF.SSA:MIRKA DALCEGGIO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

IISS“G.Galilei” BOLZANO

INTONIZZAZIONE A CARATTERE GENERALE: esercizi di tonificazione generale a carico naturale e con piccoli attrezzi, percorsi per il miglioramento della resistenza aerobica, esercizi per lo sviluppo della capacità di salto, stretching ed elongazione muscolare, esercizi per lo sviluppo della velocità, coordinazione generale, segmentarla spazio-temporale, equilibrio. Esercizi di contrazione e rilassamento. Consolidamento degli schemi motori, in particolare di saltare e arrampicare.

ARRAMPICATA SPORTIVA:prove di salita di media e alta difficoltà, con strapiombo, conoscenza dei dispositivi di sicurezza,

BADMINTON: regole del gioco e gioco con varianti di difficoltà, torneo.

PALESTRA PESI: tonificazione

GIOCHI: palla avvelenata, palla base, dodgeball,gioco dei 10 passaggi dodgeball.

CALCETTO: gioco, esercizi di coordinazione, passaggi a coppie a triangolo,tiri in porta

PALLAVOLO:esercizi di coordinazione e di lancio, esercizi di ricezione, di palleggio da fermi e in spostamento, battuta dal basso e dall'alto, bagher e palleggio, gioco.

BASKET: fondamentali, palleggio, coordinazione, handballing, gioco a tutto campo e su metà campo.

GINNASTICA ARTISTICA: . verticale e capovolta.

FLOORBALL: gioco

ATLETICA LEGGERA: corsa di resistenza in ambiente naturale, salto in alto.

Bolzano, lì 31/05/2016

L'insegnante
Mirka Dalceggio