

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2015/2016

CLASSE: 2^M

PROF.SSA:MIRKA DALCEGGIO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

ISS“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, percorso aerobico piramidale 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.

PALESTRA PESI: tonificazione

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, schiacciata, gioco.

BASKET: fondamentali, palleggio, coordinazione, handballing, gioco a tutto campo e su metà campo, 3 contro 3, tiro libero e slalom a tempo.

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

TENNIS: tecnica del dritto e rovescio,palleggi al muro,gioco.

GINNASTICA ARTISTICA: . verticale e capovolta, tecnica di base al grande trampolino elastico (salto teso,in ginocchio, seduto,pennello 360°, tenuta in orizzontale, salti in coppia, raccolto,rimbalzo su schiena e arrivo in piedi, salti al minitramp.

FLOORBALL: gioco

ATLETICA LEGGERA: corsa di resistenza in ambiente naturale.

Bolzano, lì 31/05/2016

L'insegnante
Mirka Dalceggio