

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2015/2016

CLASSE: 3<sup>^</sup>N/R

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,

**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, gioco.

**BASKET:** fondamentali, palleggio, coordinazione, handballing, tiro libero, tiro da 3 punti, slalom a cronometro, 1 contro 1 e 3 contro 3, gioco a tutto campo e su metà campo.

**PATTINAGGIO SU GHIACCIO**

**GINNASTICA ARTISTICA:** verticale al muro e capovolta, progressioni agli anelli con capovolta avanti indietro, verticale e squadra, salti al minitramp, superamento del plinto e della cavallina con salto teso, raccolto, divaricato e capovolta avanti.

**FLOORBALL:** gioco

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

Bolzano, lì 31/05/2016

L'insegnante  
Mirka Dalceggio