

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2015/2016

CLASSE: 1^{M/P}

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, piramidi umane a 2 e 3 persone. Esercizi di contrazione e rilassamento. Consolidamento degli schemi motori, in particolare di saltare e arrampicare.

BADMINTON: regole del gioco, torneo.

GIOCHI: palla avvelenata, touch- down.

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

PALLAVOLO: gioco.

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

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

GINNASTICA ARTISTICA: capovolta, verticale e capovolta alla spalliera, salti al minitramp con vari atteggiamenti in volo e superamento di plinto e cavallina salto pennello, raccolto, divaricato, capovolta.

FLOORBALL: gioco

ATLETICA LEGGERA: corsa di resistenza .

Bolzano, lì 31/05/2016

L'insegnante
Mirka Dalceggio