



I S T I T U T O D I I S T R U Z I O N E S U P E R I O R E
" C O N C E T T O M A R C H E S I "

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 DC
prof. **Laura Lazzaro**

A.S. **2017/2018**

TESTO: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi

- Regolamento palestre, principali regole da seguire per una vita sana, la sicurezza a scuola.
- Il riscaldamento pre-attività motoria, potenziamento generale, lavoro sulla mobilità articolare
- Stretching.
- Lavoro minimo sulla resistenza, ripetute.
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Esercizi a coppie.
- Lavoro sul potenziamento generale a stazioni.
- Esercizi in forma ludica sulla socializzazione, sulla copertura degli spazi e la smarcatura propedeutici ai giochi di squadra, staffette.
- Gioco dei dieci passaggi, pallacorda, pallaguerra, giochi di socializzazione, giochi sulla fiducia.
- Esercizi sul controllo posturale, sulla respirazione, sull'autocontrollo, sul rilassamento, sull'equilibrio.
- Andature, ritmo, appoggio del piede.
- Sequenza di passi.
- Struttura della colonna vertebrale.
- Esercizi sui fondamentali del calcio a cinque: palleggio di collo piede e coscia, conduzione palla. Gioco.
- Esercizi sui fondamentali della pallavolo: palleggio. Fase di gioco.
- Costruzione di una combinazione al suolo con elementi imposti.
- Yoga.

IL DOCENTE
Laura Lazzaro