ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CONCETTO MARCHESI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 CC A.S. **2017/18**
prof. **Laura Lazzaro**

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 e lavoro sulla mobilità articolare.
- Stretching.
- Lavoro minimo sulla resistenza, ripetute.
- Pallacorda, palla al re e altri giochi propedeutici agli sport.
- Esercizi in forma ludica sulla copertura degli spazi e la smarcatura.
- Esercizi sul controllo posturale, sulla respirazione, sull'autocontrollo, sul rilassamento.
- Struttura colonna vertebrale, paramorfismi. Principali ossa dello scheletro. Terminologia specifica.
- Esercizi specifici per la corsa.
- Esercizi sull'equilibrio.
- Esercizi a coppie, con piccoli e grandi attrezzi.
- Lavoro di potenziamento generale a stazioni.
- Esercizi con la funicella, sequenza.
- Esercizi propedeutici alla verticale anche con l'ausilio di grandi attrezzi in controllo posturale, tecnica ed errori in fase di esecuzione. Prove sulla verticale con assistenza.
- Calcio a cinque: fondamentali, esercizi specifici per i passaggi rasoterra, partita.
- Pallavolo: riscaldamento specifico, ripasso del palleggio, tecnica del bagher ed errori in fase di esecuzione. Prove su palleggio e bagher. Partita di pallavolo a posizioni, ricezione w.
- Educazione stradale.
- Pattinaggio su ghiaccio
- Baskin.
- Storia e aspetti negativi del calcio moderno.
- Lezione al Centro Sportivo Plebiscito.

IL DOCENTE
Laura Lazzaro