



I N 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 2 DC
prof. **Laura Lazzaro**

A.S. **2017/18**

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.
 - 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
 - Lezione al Centro Sportivo Plebiscito.

IL DOCENTE
Laura Lazzaro