ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CONCETTO MARCHESI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 DC

A.S. **2017/18**

prof. **Laura Lazzaro**
TESTO: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi

- Regolamento palestre, procedure di evacuazione, norme di sicurezza..
- Yoga.
- Il riscaldamento pre-attività motoria, potenziamento generale, lavoro sulla mobilità articolare, esercizi con e senza attrezzi.
- Stretching.
- Lavoro minimo sulla resistenza, ripetute.
- Esercizi in forma ludica sulla copertura degli spazi e la smarcatura, gioco dei dieci passaggi.
- Esercizi sul controllo posturale, sulla respirazione, sull'autocontrollo, sul rilassamento.
- Esercizi a coppie, con piccoli e grandi attrezzi, lavoro di potenziamento generale a stazioni.
- Acrosport: posizioni a coppie. Controllo in fase di salita e discesa, controllo di tre secondi in posizione. Piramidi a coppie, a tre
- Esercizi sulla fiducia nel compagno.
- Esercizi sull'equilibrio.
- Pallavolo: riscaldamento specifico, ripasso dei fondamentali, palleggio, bagher, battuta.
- Tecnica della battuta dal basso e dall'alto.
- Partita senza ruoli.
- Calcio a cinque: fondamentali, partita, dai e vai tiro in porta.
- Lezione con la Croce Rossa sul primo soccorso. ASL.
- Pattinaggio su ghiaccio.
- Olimpiadi della danza.

IL DOCENTE
Laura Lazzaro