

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4° AC

a.s. **2017/18**

prof.ssa **Laura Lazzaro**

- Lettura regolamento palestre, procedure di evacuazione, norme di sicurezza.
- Yoga.
- Il riscaldamento pre-attività motoria, potenziamento generale, lavoro sulla mobilità articolare coxo-femorale e scapolo-omerale, esercizi con e senza attrezzi.
- Stretching, lavoro minimo sulla resistenza, ripetute.
- Controllo posturale, struttura della colonna vertebrale.
- Esercizi sulla parte cervicale della colonna, esercizi respiratori, esercizi sull'autocontrollo.
- Esercizi a coppie, con piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi in forma ludica sulla copertura degli spazi, smarcatura, gioco dei dieci passaggi.
- Esercizi sull'equilibrio, sulla socializzazione e comunicazione.
- Corsa ad ostacoli: superamento di tre ostacoli con tre appoggi.
- Pallavolo: ripasso dei fondamentali, palleggio, bagher, battuta. Tecnica della schiacciata.
- Partita a posizioni senza i ruoli.
- Potenziamento degli arti superiori e arti inferiori sui gradoni, lavoro a stazioni e alla spalliera.
- Creazione di una combinazione con grandi attrezzi a scelta, lavoro di gruppo.
- Getto del peso, tecnica della traslocazione e del lancio, simulazione di gara.

IL DOCENTE

LAURA LAZZARO