

Istituto di Istruzione Superiore " V. Lancia" - "IPSIA G. Magni"

Anno scolastico 2017/ 2018

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe II D

Prof.ssa Vitali Silvia / Garozzo Angela Paola

Prot. 2124

del 08/06/18

- **Norme di regolamento della materia;**
- **Regole dei giochi sportivi e delle attività affrontate nell'arco dell'anno scolastico;**
- **Test condizionali:**
  - Lancio della palla medica da seduti;
  - Salto in lungo da fermi;
  - 30 metri a navetta;
  - Corsa veloce 30 m;
  - Test resistenza 7 minuti;
- **Capacità condizionali e coordinative, esercizi e circuiti a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi;**
- **Esercizi di mobilità e potenziamento dei vari distretti muscolari a corpo libero;**
- **Atletica leggera:**
  - Getto del peso, lanci da fermi e con traslocazione;
- **Giochi sportivi:**
  - Pallavolo: i fondamentali individuali, partite.
- **Esercitazioni di preacrobatica e acrobatica:** esercizi di preparazione alle verticali, impostazione della verticale su tre appoggi e sulle braccia.
- **Acrogym:** lavoro di gruppo sulle prime figure, figure avanzate e piramidi, creazione di una coreografia di classe;
  
- **Teoria: L'atletica leggera;**
  - Corse e concorsi;
  - La partenza dai blocchi;
  - La corsa ad ostacoli;
  - La staffetta veloce;
  - I salti;
  - I lanci;

**Libro di testo:**

G. Fiorini- S. Coretti- S. Bocchi, "In Movimento", Volume Unico, ED. MARIETTI SCUOLA