



I 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 3 AM
prof. ROSSETTO MONICA

A.S. 2016/17

Programma svolto:

Totale 54 ore

- fase del riscaldamento muscolare e condizionamento con corsa e andature pre-atletiche e coordinative (skipp, calciata, gambe tese, passo saltellato, galoppo laterale ecc.);
- allungamento muscolare e stretching eseguiti dalla stazione eretta, seduta, supina, ecc.;
- esercizi di tonificazione e potenziamento a carattere generale, addominali, dorsali, pot.braccia; es. a corpo libero di coordinazione, mobilità articolare, sequenze ritmiche con scaletta a terra, con, ecc; esercizi alle spalliere di mobilità articolare e tonificazione;
- giochi condizionanti/presportivi a squadre, propedeutici agli sport di squadra con la palla (staffette, gioco dei 10 passaggi, pallaguerra, gioco di soli passaggi, gioco a staffetta e canestri, gioco uno contro tutti, fulmine, tris, ecc.);
- esercizi di coordinazione con fune singoli e di gruppo con corda lunga, con corda doppia;
- teoria: traumatologia e primo soccorso dal libro in adozione con verifiche a risposta multipla;(2 h. ASL)
- capovolta avanti e indietro; capovolta con rincorsa;
- pallacanestro: esercizi di sensibilizzazione al palleggio e passaggio, lanci e prese a coppie, esercizi di destrezza e coordinazione, individuali, a coppie, a gruppi (ball-handling); tecnica del tiro , frontale , a 45°, giochi di tiro da fermi, gioco di canestri a coppie, gioco di canestri a staffetta, gioco "fulmine", gioco "tris";
- pallavolo: fondamentali individuali in forma globale, tecnica individuale del palleggio, bagher prove e correzioni con esercizi a coppie, dalle file, a rete, alla parete; gioco di squadra con applicazione regolamento; tecnica costruzione del gioco (servizio, ricezione,alzata) partite in forma di mini torneo, introduzione tecnica schiacciata e/o colpi d'attacco, arbitraggio; valutazione tecnica individuale del palleggio, bagher, ricezione;
- badminton: tecnica individuale servizio dal basso, colpi principali (drive, drop); gioco a coppie o in quattro con mini campi;
- ultimate: passaggi e prese, dritto e rovescio, staffette a tempo, gioco;
- acrosport: creazione di figure acrobatico-sportive, ad uno, a tre o a quattro, con valutazione elementi di originalità, difficoltà ed estetica;
- corsa ad ostacoli: tecnica individuale di passaggio, tecnica seconda gamba, tecnica prima gamba, corsa ritmica su over, corsa su tre HS con 5, con 3 passi.

Padova 10/06/2017

LA DOCENTE
ROSSETTO MONICA