



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
"CONCETTO MARCHESI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3 BC

a.s. 2016/17

prof. Elena Zorzetto

Riscaldamento all'inizio di ogni lezione

-Resistenza :prove ripetute (con variazione della durata e lunghezza).
Prova cronometrata sui 1000 metri con valutazione.

-Prova balzi e gradoni e resistenza specifica (potenziamento arti inferiori)

-Battuta dall'alto di pallavolo con valutazione.
Partite pallavolo.

-Pallacanestro: tiri da fermi, terzo tempo, partite.

-Combinazione a gruppi sulla spalliera.

-Progetto "più sport a scuola" :tre lezioni presso il Plebiscito di arrampicata sportiva e squash.

-Alternanza scuola lavoro: sicurezza - primo soccorso - alimentazione.

La docente
Elena Zorzetto