



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 4 AM
prof. ROSSETTO MONICA

A.S. 2016/17

Programma svolto:

Totale 55 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, sui gradoni, 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, gradoni, ecc; esercizi alle spalliere di mobilità articolare e tonificazione anche con l'utilizzo dei gradoni;
- giochi condizionanti/presportivi 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, percorsi di destrezza; ecc.);
- teoria: la chiamata d'emergenza, la posizione di sicurezza dell'infortunato (1h.ASL);
- 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"; tecnica del terzo tempo con partenza da fermi e con rincorsa con valutazione;dai e vai;
- pallavolo: fondamentali individuali in forma globale, tecnica individuale del palleggio, bagher, servizio dal basso e dall'alto, schiacciata e pallonetto; 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 ed attacco) partite in forma di mini torneo, introduzione tecnica schiacciata e/o colpi d'attacco, arbitraggio; valutazione tecnica individuale fondamentali individuali;
- 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 di squadra tattica "steak";
- lancio con vortex;
- introduzione metodologia allenamento attraverso circuit-training; uscita al centro Crossfit;
- calcio: esercizi per il controllo e la conduzione della palla, tiro in porta di prima e di seconda, partite a tutto campo di calcetto;
- microciclo di quattro lezioni al Centro Sportivo Plebiscito di arrampicata, tennis e nuoto.

Padova 10/06/2017

LA DOCENTE
ROSSETTO MONICA