



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 **4BC**

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.
- Potenziamento: arti inferiori (vari tipi di balzi, affondi, esercizi isometria, ripetute 600mt, navetta, gradoni)
Valutazioni balzi e resistenza specifica navetta.
- Forza resistente: over.
- Schiacciata pallavolo, esercizi specifici e valutazione. Partite.
- Macchine isotoniche: potenziamento generale.
- Combinazione a gruppi con piccoli o grandi attrezzi (a scelta degli alunni).
- ginnastica posturale-stretching
- alternanza scuola lavoro: 4 ore educazione stradale con Polizia municipale.
- 3 uscite al Plebiscito: paddle, yoga e arrampicata.

La docente
Elena Zorzetto