



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

CLASSE **1AE**

a.s. **2017/18**

prof. **Roberto Taffara**

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA REALIZZATA

Percorso formativo
Norme logistiche, comportamentali e igieniche. Giochi a squadre con approfondimento delle dinamiche di gruppo. Miglioramento delle capacità condizionali sia attraverso l'utilizzo di esercitazioni specifiche delle singole qualità, sia attraverso la pratica sportiva. Esercitazioni di potenziamento posturale a terra: "plank" sotto varie forme e con difficoltà crescente. Progressioni a corpo libero. Progressioni alla spalliera per il miglioramento della mobilità e della muscolatura posturale. Miglioramento delle capacità coordinative attraverso lo sviluppo di schemi motori, di coordinazioni particolari e di gesti motori propedeutici e collegati all'apprendimento degli elementi fondamentali individuali delle varie discipline sportive. Giochi sulla destrezza ed esercitazioni di ritmo con la funicella individuali, a coppie e di gruppo. Esercizi di sviluppo della rapidità con i cerchi e con la funicella. Organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto di regole, l'assunzione di ruoli e l'affidamento di compiti di giuria e arbitraggio. Tornei di classe di giochi a squadre: "Taffaball", "Sette passaggi", "Palla quadrato", "Scalpo", "Quattro cantoni", "Palla materassino", "Staffetta del tris". Staffette a percorso misto, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, trasporti, ecc. Utilizzo di alcuni grandi attrezzi: pedana elastica e cavallina: esercizi di sensibilizzazione, rincorse e stacchi, salti e volteggi.
Quadro svedese Quadro svedese: salita, discesa a spirale verticale e diagonale.
Rugby La filosofia del gioco e regole principali. I ruoli con particolare riferimento alla mischia. Esercizi di passaggio a coppie, a gruppi, in movimento e sul posto anche con piccole gare. esercizi di passaggio e ricezione. "Croce", passaggi in movimento. Staffetta del "passa e schiaccia". La pulizia della palla. TagRugby.
Atletica Leggera Salto in alto: storia e regolamento della specialità. La caduta, il valicamento, lo stacco e i passi speciali. Getto del peso: generalità e regolamento della disciplina. Lanci a coppie con la palla medica dalla posizione finale; lanci dalla posizione finale in pedana. Le corse a ostacoli: regolamento della specialità. Prove di ritmo con quattro ostacoli. La tecnica di passaggio della prima e della seconda gamba.
Pallacanestro Esercizi di palleggio e passaggio. Regole generali. Gli arresti e le partenze. Il tiro. Gare di tiro a squadre.
Ultimate frisbee "Lo spirito del gioco". Introduzione generale. Il passaggio di rovescio e la ricezione. La ricezione in corsa. passaggio e ricezione di rovescio e di dritto. Lo "stalling" e la difesa 1c1. Esercizi di mira a squadre.



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CONCETTO MARCHESI"

Softball

Gioco con lancio alla mano e con battuta dal "Tee".

Indiaca

Esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo e gioco "a girello" e 3c3.

Uni-Hockey

Esercizi di conduzione e giochi a squadre; "Buttafuori".

Argomenti di teoria

La sedentarietà e i danni che comporta.

IL DOCENTE

Roberto Taffara

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI