



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 1 BC

a.s. 2017/18

prof. Elena Zorzetto

- Riscaldamento all'inizio di ogni lezione
- Nozioni sulla corretta alimentazione.
- Nozioni di anatomia (colonne vertebrale).
- Resistenza: prove ripetute (con variazione della durata e lunghezza).
Prova cronometrata sui 1000 metri con valutazione.
- Capovolte avanti , candela , posizioni di equilibrio , angelo ,giro (360 gradi). Combinazione.
- Pallacanestro: palleggi, passaggi, tiri. Valutazione tiro.
- Funicella:saltelli sul posto a piedi uniti ,alternati,solo su un piede,incroci,doppio giro, cambio di fronte.
Combinazione
- Pallavolo: palleggio .Impostazione del colpo,palleggio di controllo, palleggio a coppie, a gruppi,
dal fondo della palestra.
Impostazione e prove della battuta dal basso.
Partite e regolamento
- giochi: pallaguerra e pallabase.
- percorso di destrezza
- 4 lezioni di arrampicata e nuoto presso il Plebiscito.

LA DOCENTE

Elena Zorzetto