



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 1^CE

a.s. 2017/18

prof.ssa Valentina Lista

TESTO: “PIU’ MOVIMENTO” di Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa. Marietti scuola.

Esercizi di riscaldamento
Esercizi di mobilità articolare - tecnica dello stretching
Attività ed esercizi a carico naturale (andature, balzi, salti..)
Attività ed esercizi di potenziamento fisiologico: resistenza - forza - velocità
Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazione spazio-temporale variata
Esercizi e percorsi di coordinazione motoria a corpo libero e con attrezzi sportivi
Esercizi di combinazione motoria
Esercizi di equilibrio alla trave
Esercizi alla pedana elastica
Ginnastica a corpo libero
Percorsi, circuiti e staffette
Attività di libera espressione motoria accompagnate dalla musica, a corpo libero e con attrezzi della ginnastica ritmica. Ballo con just dance
Pallacanestro: giochi propedeutici, fondamentali individuali (palleggio, passaggio, presa, tiro). Mini competizioni 2vs2.
Calcio: giochi propedeutici ‘tedesca’, fondamentali: controllo e conduzione palla, passaggio, stop, tiro. Mini competizioni 5vs5
Pallavolo: giochi propedeutici ‘schiacciasette’, fondamentali individuali (palleggio, bagher e battuta). Posizioni dei giocatori in campo e rotazione.
Esercizi di conoscenza palla tamburello
Badminton: palleggio dritto/rovescio in coppia
Calcio-tennis con regole riadattate
Lavori di gruppo al quadro svedese, funicelle, yoga e pilates, arrampicata alla spalliera
Giochi di movimento: pallaguerra, uno contro tutti, pallameta, dodgeball
Ultimate frisbee: 2 incontri scolastici con esperto della federazione e partecipazione della squadra maschile al torneo studentesco. Partite 5vs5.
Partecipazione di alcuni alunni alla fase di istituto della Corsa Campestre

IL DOCENTE

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI