



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“CONCETTO MARCHESI”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1^EL

a.s. 2017/18

prof.ssa Valentina Lista

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

Esercizi di riscaldamento
Esercizi sulla percezione dello spazio
Esercizi di movimento in varie andature preatletiche
Esercizi di coordinazione generale e specifica
Attività ed esercizi con piccoli attrezzi
Percorsi, circuiti e staffette
Esercizi alla pedana elastica a corpo libero: rincorsa, stacco, battuta, volo e atterraggio; con palla, palleggio e tiro al canestro.
Esercizi alla spalliera propedeutici all'arrampicata sportiva
Pallavolo: esercizi di coordinazione oculo-maniale; esercizi sui fondamentali palleggio, bagher e battuta. Posizioni dei giocatori in campo e la rotazione. Gioco della pallarilanciata. Sitting volley.
Pallacanestro: controllo palla attorno al corpo; esercizi sui fondamentali: palleggio, passaggio, tiro. Partita 3vs3 e 5vs5. Gioco con 4 canestri in campo.
Badminton: palleggi dritto/rovescio in coppia con e senza rete.
Gioco del calcio tennis con regole riadattate.
Calcio: esercizi su fondamentali: controllo e conduzione palla, passaggio e tiro. Partite a campo ridotto con regole riadattate.
Ultimate frisbee: esercizi sui fondamentali: lancio e presa, partite a squadre.
Giochi di movimento: uno contro tutti, pallaguerra, pallameta con varianti.
Lezione di zumba
Coreografie di ballo con Just Dance
Lavoro in piccoli gruppi: ideare e proporre un esercizio, un'attività o un gioco, spiegarlo e dimostrarlo agli altri gruppi.
Progetto ‘Sport per tutti’ 3 incontri (6h), uno di teoria, due di pratica; discussione e relazione di classe sul progetto con visione di video e foto degli alunni durante gli incontri pratici.
Partecipazione ai campionati studenteschi di Atletica leggera
Partecipazione alla presentazione del progetto 'Freedom Food' a scuola

IL DOCENTE

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI