



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 **2AE**

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", "Volley-Tennis", "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.
Rugby Ripasso generale con esercizi di passaggio e ricezione in corsa. Esercizi di passaggio: "croce" e "quadrato". Gare di passaggio in linea e in cerchio.
Atletica Leggera Salto in alto: verifica delle competenze acquisite. Salti "a forbice" con cinque passi di rincorsa e cambio di ritmo. Ripresa dei passi speciali. La rotazione. Salti completi con sette passi di rincorsa. Gara di classe.
Pallacanestro Palleggio, arresto e passaggio. Gare di tiro.
Ultimate frisbee Passaggio e ricezione di dritto e di rovescio. Difesa 1c1. Gioco a squadre: "Basefrisbee".
Badminton: Ripresa di clear, drive, servizio e delle regole dello sport. Partite libere in doppio.
Softball Gioco con lancio e battuta alla mano.
Pallavolo Esercizi a coppie per palleggio e bagher.
Indiaca Esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo e gioco "a girello" e 3c3.



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 ”

Argomenti di teoria

L'apparato locomotore.

IL DOCENTE

Roberto Taffara

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI