



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 2BC

a.s. 2017/18

prof. Elena Zorzetto

- Riscaldamento all'inizio di ogni lezione
- Modificazioni fisiologiche a seguito di attività sportiva.
- Ripasso apparato scheletrico.
Esercizi specifici per la corretta postura della schiena.
- Muscolatura arti inferiori.
- Resistenza :prove ripetute (con variazione della durata e lunghezza).
Prova cronometrata sui 1000 metri con valutazione.
- Funicella: andature di vario tipo
- Verticale e ruota. Valutazioni.
- Pallacanestro: tiri, passaggi, palleggi, giochi a gruppi.
- Pallavolo: bagher .Impostazione del fondamentale, esercizi a coppie e a gruppi, valutazione.
Prove della battuta dal basso.
Partite.
- Educazione stradale con l'intervento della Polizia Municipale.
- progetto giovani e alimentazione.
- 5 lezioni di nuoto e boxe presso la società Plebiscito.

LA DOCENTE

Elena Zorzetto