



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“CONCETTO MARCHESI”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2^EL

a.s. 2017/18

prof.ssa **Valentina Lista**

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

Esercizi di riscaldamento
Andature preatletiche
Esercizi di combinazione e differenziazione motoria
Esercizi di coordinamento oculo-manuale ed oculo-podalico con la palla.
Esercizi con la funicella, individuali, a coppie e in piccoli gruppi.
Esercizi con i cerchi
Esercizi di equilibrio e coordinazione motoria con la palla sulla panca.
Esercizi individuali di equilibrio alla trave: a corpo libero, con la palla e con i cerchi; esercizi di equilibrio con lanci e ricezione di palla al compagno in vari modi.
Esercizi alla spalliera
Giochi di squadra sulla velocità
Staffette, circuiti e percorsi motori
esercizi alla pedana elastica: rincorsa, stacco, battuta, volo, atterraggio. Anche con palleggio e tiro al canestro.
Pallavolo: esercizi e giochi propedeutici, sui fondamentali individuali. Partita in campo.
Pallacanestro: esercizi e giochi propedeutici, sui fondamentali individuali, marcare l'avversario e mini competizioni 2vs2. Partita con 4 canestri in campo.
Calcio: esercizi propedeutici e percorsi motori di controllo palla. Fondamentali: palleggio, passaggio, stop e tiro in porta. Mini competizioni in campo. Gioco con i cerchi.
Badminton: palleggi dritto/rovescio in coppia e in piccoli gruppi, con e senza rete.
Attività dell'hockey: conoscenza dell'attrezzo, conduzione e controllo palla, passaggio al compagno, tiro in porta. Percorsi motori con attrezzi.
Gioco del calcio-tennis
Lavoro con la musica sull'espressività corporea
Balli di gruppo
Lavoro sulla comunicazione non verbale con proposta di situazioni da mimare
Giochi di movimento: palla guerra, pallabase, palla meta, uno contro tutti
Lavoro di gruppo: esposizione orale e presentazione con disegno su scheletro, sistema nervoso, apparato cardio-circolatorio, apparato respiratorio
2 uscite sportive all'impianto Plebiscito per lezioni di pattinaggio sul ghiaccio.
2 incontri di educazione stradale con agente di polizia.

IL DOCENTE

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI