



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 3 BC

a.s. 2017/18

prof. Elena Zorzetto

- Riscaldamento all'inizio di ogni lezione
- Resistenza :prove ripetute (con variazione della durata e lunghezza).
- Prova balzi e gradoni e resistenza specifica (potenziamento arti inferiori)
- Andature sugli over. Vari tipi di saltelli.
Percorso cronometrato. valutazione
- Battuta dall'alto e ricezione di pallavolo con valutazione.
Partite pallavolo.
- Macchine isotoniche potenziamento
- Pallacanestro: terzo tempo, partite.
- Combinazione a gruppi sulla spalliera.
- Progetto "più sport a scuola" :4 lezioni presso il Plebiscito di boxe.
- Alternanza scuola lavoro: conferenza etica pubblica.
- Alternanza scuola lavoro: primo soccorso con CRI.
- torneo badminton

La docente
Elena Zorzetto