



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 E SPORTIVE

CLASSE **3CE**

a.s. **2017/18**

prof. **Andrea Meynardi**

TESTO: “IN MOVIMENTO” di Fiorini, Coretti, Bocchi

Lezione	h. 58
Spiegazione	h. 2
Interrogazione	h. 2

Totale h. **62**

$\frac{1}{2}$ h. Regolamento della palestra

4 h. Corsa con diverse modalità: in circuito, in navetta, con cambi di velocità, con valicamento di ostacoli over. 1000 m. a cronometro. Staffette con e senza attrezzi

4h.. Andature e Preatletici per la corsa (skip, balzata, saltellata ecc.)

1h. Corsa veloce: scatti.

1h. CircuitTraining per lo sviluppo delle capacità condizionali

10h. Giochi tradizionali e di gruppo: Palla a guerra – Palla a base – Uno contro tutti - Due contro tutti - Tre contro tutti – Le anfore – Tre passaggi - Palla a tennis – Dogeball – Tiro al bersaglio – Tris.

10h. Giochi Sportivi: Pallavolo –Pallacanestro – Badminton – Calciotto.

7h Esercizi individuali e di gruppo per: la mobilità, la coordinazione, l'equilibrio, l'allungamento, la postura.

1h Wave Dance. e Yoga.

6 h. Piccoli attrezzi: bacchetta, ostacoli, cerchi, funicella,

6h Grandi attrezzi: Spalliera – Cavallina (pedana Roiter) – Quadro Svedese – Parete.

$\frac{1}{2}$ h Giocoleria: esercizi base con le palline.

1h. Tests: test di agilità (test di Harre)

6h. Corso teorico-pratico sul Primo soccorso