



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
“CONCETTO MARCHESI”

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3^CL

a.s. 2017/18

prof.ssa **Valentina Lista**

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

Esercizi di riscaldamento
Percezione e orientamento nello spazio
Varie andature preatletiche
Esercizi di coordinazione motoria
Percorsi motori a corpo libero e con attrezzi
Esercizi di combinazione motoria
Esercizi di differenziazione motoria con palle di varie dimensioni e peso diverso
Salto con la funicella
Esercizi di movimento a corpo libero e con attrezzi, individuali, a coppia, in gruppo
Esercizi di equilibrio su piano stabile e di trasferimento alla trave
Esercizi alla spalliera
Arrampicata sportiva alla spalliera
Esercizi alla pedana elastica con rincorsa, stacco, battuta, volo e atterraggio a corpo libero e con tiro al canestro.
Pallavolo: esercizi sui fondamentali palleggio bagher, battuta, schiacciata, i tre passaggi. Gioco dello schiacciasette. Partita 6vs6.
Pallacanestro: esercizi di palleggio, passaggio, tiro, marcare l'avversario, scivolamenti, piede perno. Gioco in campo 3vs3 e 5vs5.
Pallamano: esercizi sui fondamentali, palleggio, passaggio e tiro in porta. Mini competizioni.
Calcio: esercizi propedeutici e sui fondamentali, controllo palla, passaggio, stop e tiro.
Ballo: coreografie inventate dagli stessi alunni e just dance
Gioco del calcio tennis
Gioco della palla metà, palla guerra
Esercizi di ultimate frisbee e mini competizioni in campo
3 incontri (6h) BLS/primo soccorso con volontario della Croce Rossa

IL DOCENTE

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI