



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CONCETTO MARCHESI"
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE **4BC**

a.s. **2017/18**

prof. Elena Zorzetto

- Riscaldamento all'inizio di ogni lezione
- Potenziamento: arti inferiori (vari tipi di balzi, affondi, esercizi isometria, ripetute 600mt, navetta, gradoni)
Valutazioni balzi e resistenza specifica navetta.
- Forza resistente: over.
- Schiacciata pallavolo, esercizi specifici e valutazione. Partite.
- Macchine isotoniche: potenziamento generale.
- Combinazione a gruppi con piccoli o grandi attrezzi (a scelta degli alunni) con valutazione.
- Calcio. percorso con valutazione.
- atletica: esercizi propedeutici per ostacoli, percorso, valutazione.
- ginnastica posturale, stretching
- 4 uscite al Plebiscito: boxe e zumba.
- badminton: esercizi e torneo.

La docente
Elena Zorzetto



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"