



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 4CE**

**a.s. 2017 / 2018**

**prof. Andrea Meynardi**

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

Lezione	h. 59
Assemblea d’istituto	h. 1
Interrogazione	h. 1
Verifica scritta	h. 1
Prova pratica	h. 1

Totale h. **63**

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

- 4h. Corsa con diverse modalità: in circuito, in navetta, con cambi di velocità, con valicamento di ostacoli over, staffette
- 4h Andature e Preatletici per la corsa.
- 1h $\frac{1}{2}$  Corsa veloce: scatti con diverse tipologie di comando
- ...
- 12 Giochi tradizionali e di gruppo: Palla a guerra – Palla a base - Uno contro tutti - Due contro tutti - 3 Passaggi - Tris.
- .
- 10h. Giochi Sportivi: Pallavolo (con diversi tipi di pallone)– Pallacanestro – Badminton – Indiaca – Hockey.
- 8h Esercizi a corpo libero individuali, in coppia e in gruppo per la coordinazione, la mobilità, la flessibilità, l’allungamento,
- 2h Esercizi specifici per i diversi distretti muscolari
- 6h. Piccoli attrezzi: bacchetta, ostacoli, cerchi, funicella,
- 8h. Grandi attrezzi: Spalliera, Quadro Svedese, Parete
- 1h. Tests: test di agilità (test di Harre) a cronometro

Padova 28/09/2018

**IL DOCENTE**

**prof. Andrea Meynardi**