



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**

½ 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.

1h½ 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 – Badmington – Indiacca – 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**