



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CONCETTO MARCHESI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4[^]CL

a.s. 2017/18

prof.ssa **Valentina Lista**

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

Esercizi di riscaldamento
Esercizi a corpo libero individuali, a coppia e in piccolo gruppo
Percezione e organizzazione nello spazio
Esercizi in movimento a corpo libero e con attrezzi
Stretching e mobilità articolare
Esercizi di potenziamento muscolare
Esercizi di combinazione motoria
Esercizi di equilibrio alla trave
Esercizi di precisione e mira
Esercizi con i cerchi
Esercizi con la funicella
Salto alla corda con ricezione palla dal compagno
Esercizi alla spalliera
Esercizi propedeutici all'arrampicata
Esercizi di coordinazione alla pedana elastica a corpo libero e con tiri a canestro, individuale, a coppie e in piccolo gruppo
Pallamano: giochi sui fondamentali, partita in campo .
Badminton: palleggi in coppia e partita con la rete.
Pallavolo: fondamentali esercizi di ricezione battuta, alzata e rimando nell'altro campo. Partita di 6vs6 con funzione di arbitraggio
Pallacanestro: esercizi sui fondamentali , marcare e smarcare il compagno. Minicompetizioni 2vs2. Partita 5vs5.
Calcio: esercizi propedeutici: controllo palla, passaggio e tiro. Mini competizioni in campo.
Muoversi con la musica: giocare con le figure del corpo
Ultimate Frisbee: competizioni 7vs7
Aerobica con la musica e just dance
Balli di gruppo - danza popolare francese
Giochi: pallaguerra, palla meta
2 uscite sportive all'impianto Plebiscito: tennis, arrampicata e boxe/difesa personale
Partecipazione di alcune alunne all'uscita in barca a vela, con una lezione teorica a scuola

IL DOCENTE

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI