

PIANO DI LAVORO SVOLTO  
A.S. 2017/2018  
IPSIA G"MAGNI" BORGOSIESIA

della Prof.ssa Strocchia Maria  
docente di Scienze Motorie e Sportive  
nella classe 4° *op Elet* Ore settimanali n°2

**Conoscere:**

- Le norme di regolamento della materia.
- Le regole dei giochi e di altre attività affrontate durante l'anno scolastico.

**Saper Fare:**

- Test condizionali : lancio della palla medica da seduti;
- salto in lungo da fermi;
- addominali alla spalliera:sit -up ; piegamenti
- Esercizi a circuiti a corpo libero o con attrezzi sulle capacità condizionali e coordinative.
- Giochi presportivi e giochi organizzati con particolare attenzione a pallavolo e pallacanestro.
- Getto del peso.
- Test condizionali:30 metri con partenza dai blocchi ;30 metri a navetta; velocità di spostamento tra due coni;
- Resistenza :test di Cooper o mini Cooper
- Esercizi sugli sport individuali "atletica leggera".
- Giochi sportivi : 100 metri, 400 metri, 1000 metri
- I grandi e piccoli attrezzi

**Teoria**

- Il primo soccorso
- La pallavolo e il beach volley "partite"
- La pallamano "partite"
- La pallacanestro "partite"
- Il calcio e il calcetto a cinque "partite"
- Atletica leggera : staffetta, mezzofondo, fondo,, marcia,lanci.
- Il corpo Umano
- Giochi tradizionali

Borgosesia li : 05/06/2018

I rappresentanti di classe

L'insegnante  
Prof.ssa Strocchia Maria

PIANO DI LAVORO SVOLTO  
A.S. 2017/2018  
IPSIA G"MAGNI" BORGOSIESIA

della Prof.ssa Strocchia Maria  
docente di Scienze Motorie e Sportive  
nella classe 4° *op mecc.*

Ore settimanali n°2

**Conoscere:**

- Le norme di regolamento della materia
- Le regole dei giochi sportivi e di altre attività affrontate durante l'anno scolastico

**Saper Fare**

- Test condizionali : lancio della palla medica da seduti;
- salto in lungo da fermi;
- addominali alla spalliera:sit -up ; piegamenti
- Esercizi a circuiti a corpo libero o con attrezzi sulle capacità condizionali e coordinative.
- Giochi presportivi e giochi organizzati con particolare attenzione a pallavolo e pallacanestro.
- Getto del peso.
- Test condizionali:30 metri con partenza dai blocchi ;30 metri a navetta; velocità di spostamento tra due coni;
- Resistenza :test di Cooper o mini Cooper
- Esercizi sugli sport individuali "atletica leggera".
- Giochi sportivi : 100 metri, 400 metri, 1000 metri
- I grandi e piccoli attrezzi
- 

**Teoria**

- Il primo soccorso
- La pallavolo e il beach volley " partite"
- La pallamano "partite"
- La pallacanestro "partite"
- Il calcio e il calcetto a cinque "partite"
- L'apparato respiratorio
- Atletica leggera : staffetta, mezzofondo, fondo,, marcia, lanci.
- Giochi tradizionali.

Borgosesia li : 05/06/2018

I rappresentanti di classe

L'insegnante  
Prof.ssa Strocchia Maria