Programma svolto Scienze Motorie classe 1^AC 2017/18 Liceo M. Curie - Meda

Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità (fartlek)
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni : 60" lavoro – 30" recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre : m. 1200 M – 1000 F

Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura propri dell' atletica leggera
- Lavoro a stazioni : con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito : con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre : percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni : 30" di lavoro e 30" di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di " vai e torna "
- Test valutativo pentamestre : navetta 20 X 6

Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Prove sui 60 – 80 – 100 metri in pista
- Test valutativo sui 60 M – 80 M
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 4 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc
- La classe ha partecipato al progetto " Corso di nuoto"