



## Liceo Statale Scientifico-Classico-Linguistico "Marie Curie"

Via E.Cialdini, 181 ~ 20821 Meda (MB)  
Via E.Cialdini, 181 ~ 20821 Meda (MB) • Tel. 0362 70339 ~ 71754

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE a.s. 2016/2017 Classe: 1 CLsr

---

#### CAPACITA CONDIZIONALI

- **Resistenza**  
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 motorio trimestre : m. 1200 M – 1000 F  
Sviluppo della resistenza alla velocità  
Lavoro a stazioni : 30" di lavoro e 30" di recupero attivo per 8/10 minuti  
Prove multiple di " vai e torna "  
Test motorio pentamestre : navetta 20 X 6
- **Velocità (tempo di reazione, skip e andature varie)**  
Sviluppo della velocità -.rapidità  
Prove di staffetta  
Prove sui 60 – 80 – 100 metri in pista  
Test motorio sui 60 M – 80 M
- **Forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) e forza esplosiva**  
Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva  
Esercizi di pliometria  
Test motorio forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 4 – kg. 3  
Test motorio forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- **Mobilità articolare e flessibilità**  
Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori  
Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

---

#### CAPACITA COORDINATIVE

- **Ricerca del controllo segmentario agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)**  
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 motorio trimestre : percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

---

#### GIOCHI DI SQUADRA

- **Pallavolo:**  
Fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare)  
Regole fondamentali e Sviluppo del gioco
- **Basket:**  
Fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro)  
Regole fondamentali e Sviluppo del gioco

---

#### SPORT INDIVIDUALI

- **Atletica Leggera**  
Introduzione alle varie specialità di corsa

- **Nuoto: (progetto “Corso di nuoto”)**  
Ambientamento ed acquaticità (livello base)  
Scivolamenti  
Didattica crawl e dorso (livello intermedio)  
Didattica rana e delfino (livello avanzato)

---

#### **CONTENUTI SPECIFICI e altri argomenti:**

- Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-atletica generale (corse, salti, lanci).
- Consolidamento e potenziamento degli schemi motori di base tramite esercizi a corpo libero, esercizi con piccoli attrezzi, grandi attrezzi, esercizi di pre-acrobatica elementare.
- Potenziamento della pratica dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, unihockey, badminton e altri giochi sportivi tradizionali e non) tramite fondamentali individuali e di squadra con semplici schemi di attacco e difesa.
- Conoscenza delle principali discipline dell'atletica leggera (corse, salti, lanci).
- Corso di nuoto 4 lezioni.
- Informazioni riguardanti la tutela della salute.
- Partecipazione riservata agli alunni selezionati e che hanno dimostrato interesse alla manifestazione sportiva delle “mini-olimpiadi” con altre scuole: tornei basket, pallavolo, calcetto, atletica.

---

#### **ARGOMENTI TEORICI**

- Teoria degli sport di squadra affrontati
- Teoria degli sport individuali affrontati

---

#### **MEDOTI PROPOSTI PER FAVORIRE E SVILUPPARE L'APPRENDIMENTO**

- Esercitazioni individuali e in piccoli gruppi o di squadra
- Esercitazioni dal semplice al complesso
- Metodo d'insegnamento analitico, globale e alternato Il metodo analitico sarà utilizzato anche con gesto scomposto e semplificato in alcuni casi particolari.
- Esercitazioni per imitazione e allenamento indiretto
- Esercitazioni per prove ed errori e problem solving
- Utilizzo di esercitazioni propedeutiche e analitiche con l'uso di diverse attrezzature per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento delle condizioni fisiche rispetto al livello di partenza
- Tornei di classe

Meda, 10/06/2017

L'insegnante

Prof.ssa Marina Alessandra Cesana

