

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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc

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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc
- Quattro lezioni di arrampicata presso palestra di Barlassina + uscita a Quincinetto su parete naturale in falesia (con valutazione)

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015 - CLASSE 3[^] BS

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. 1500 M – 1200 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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- Test valutativo 100 M – 80 F

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015 - CLASSE 3[^]CS

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. 1500 M – 1200 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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- Test valutativo sui 100 M – 80 F

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2014/2015 - CLASSE 5[^] ASA

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. 1500 M

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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- Test valutativo 100 M

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo

Argomenti CLIL

- Football as a kid – essay “ do you agree or disagree “
- How science can help sport – word search

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016 - CLASSE 1^CS

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
- 4 lezioni di nuoto c/o piscina Dynamic (con valutazione)

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016 - CLASSE 4^CS

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. 1500 M – 1200 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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 4
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- Test valutativo sui 100 M – 80 F

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc

Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!!!

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
- 4 lezioni di arrampicata c/o palestra S. M. Barlassina (con valutazione)

Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!!!

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. 1500 M – 1200 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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 4
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- Test valutativo sui 100 M – 80 F

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc

Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!!!

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
- 4 lezioni sui fondamentali del tennis sul campo esterno c/o Liceo (con valutazione)

Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!!!

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016 - CLASSE 3^BS

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. 1500 M – 1200 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 forza arti superiori pentamestre : lancio palla medica kg. 5 – kg. 4
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre : salto in lungo da fermi
- Test valutativo sui 100 M – 80 F

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihoc

Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016 - CLASSE 1[^]BL

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
- Rugby educativo
- 4 lezioni di nuoto c/o piscina Dynamic (con valutazione)

Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!

Liceo Scientifico e Classico “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA A.S. 2015/2016 - CLASSE 2^BS

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

Indicazioni di lavoro estive: **GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!**