

# **Programma svolto Piano integrazione Apprendimento (PIA)**

## **Classe 3^AL 2019/20 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. 1300 M – 1100 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
- Utilizzo di una guida musicale

Sviluppo della forza esplosiva

- 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
- Pallavolo

Durante la DAD, ogni alunno ha avuto la possibilità di approfondire un argomento assegnatogli

PIA: lo sviluppo della velocità non è stato affrontato perché era stato programmato nel periodo primaverile.

Si sarebbero dovute fare le seguenti attività per lo sviluppo della velocità:

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce
- Prove sui 80 – 100 metri in pista
- Test valutativo sui 80 Mt– 100 Mt