

# ( All. 1) : programma Scienze motorie e sportive classe 3BS 2021/22 Liceo M. Curie – Meda

## Docente Pagani Giuseppe

- Gli obiettivi prefissati dal programma pratico svolto in palestra, sono stati suddivisi in vari gruppi di più unità didattiche come si evidenzia nell'elenco degli argomenti trattati in questa relazione; al termine di ogni argomento sono state svolte le verifiche tramite test attitudinali.
- Primo quadrimestre: per lo sviluppo della resistenza aerobica test valutativo su m.1500 per i maschi e m. 1200 per le femmine; per lo sviluppo delle capacità coordinative test valutativo di mira e precisione
- Secondo quadrimestre : spin the rugby ball; per lo sviluppo della forza esplosiva test valutativo del lancio della palla medica kg.5 per i maschi e kg.4 per le femmine
- Per la parte teorica sono sempre state fornite indicazioni durante le lezioni pratiche in palestra

### CONTENUTI:

1. Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare
  - Esercizi specifici di stretching
  - Esercizi specifici di mobilità articolare
2. Sviluppo della resistenza aerobica
  - Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
  - Fartlek corsa continua con variazioni di velocità
  - Lavoro a stazione: 60" di lavoro –30" di recupero per 8\10'
3. Sviluppo delle capacità coordinative
  - Esercizi ad andatura propri dell'atletica leggera
  - Lavoro a stazioni
  - Lavoro a circuito
4. Sviluppo della resistenza e della velocità- lattacida
  - Lavoro a stazioni: 30" di lavoro e 30" di recupero attivo per 8\10'
  - Prove multiple di "va e torna"
5. Sviluppo della velocità- rapidità e della forza esplosiva
  - Prove di staffetta "va e torna"
  - Esercitazioni specifiche di forza veloce- esplosiva
  - Esercizi specifici di pliometria
6. Principali giochi sportivi praticati in modo globale
  - Pallavolo
  - Pallacanestro
  - Calcetto
  - Pallamano
  - Badminton
7. Visione della fiction " crazy for football " e " a muso duro " con relative verifica
8. Indicazioni di lavoro estive : **giocate giocate giocate**