

(All. 1) : programma Scienze motorie e sportive classe 3BS 2022/23 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; navetta vai e torna
- Secondo quadrimestre : test navetta 30 metri; per lo sviluppo della forza esplosiva test valutativo del lancio della palla medica kg.5 per i maschi e kg.4 per le femmine; test mira/precisione
- 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. Indicazioni di lavoro estive : **giocate giocate giocate** facendo riferimento alla mail inviata in occasione della **giornata olimpica del 23/6**

