



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 a.s. 2016/2017

Classe: 3 CS

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
- **Badminton:**
Fondamentali individuali e di squadra
Regole fondamentali e Sviluppo del gioco

SPORT INDIVIDUALI

- **Atletica Leggera**
Approfondimento delle varie specialità di corsa

CONTENUTI SPECIFICI e altri argomenti:

- Potenziamento fisiologico e miglioramento della funzione degli apparati (respiratorio, cardio-circolatorio e muscolare), tramite esercizi di pre-attletica 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.
- Approfondimento delle principali discipline dell'atletica leggera (corse, salti, lanci).
- Informazioni riguardanti la tutela della salute ed elementi di pronto soccorso in lezioni di tipo teorico frontali anche con esperti esterni.
- Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante attività motoria e sportiva.
- 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
- Accenni Apparato muscolare e cinesiologia

METODI 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

