

# Liceo "Marie Curie" (Meda) Scientifico – Classico – Linguistico

## **PROGRAMMA SVOLTO**

***a.s. 2018/19***

<b>CLASSE</b>	<b>Indirizzo di studio</b>
3CS	Nuovo ordinamento

<b>Docente</b>	FRIGERIO ANGELO
<b>Disciplina</b>	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE
<b>Monte ore settimanale nella classe</b>	2
<b>Relazione finale presentata in data 8/6/2019</b>	

Anno Scolastico 2018-19

Classe 3CS

**DISCIPLINA\*** Scienze Motorie Sportive

DOCENTE:Frigerio Angelo.....

Libro di testo in

adozione.....

Unità didattiche.....

\* secondo dicitura registro elettronico

## **programma svolto classe 3CS 2018/19 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. 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

- Ballo liscio
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Rugby