



*Ministero dell'Istruzione,  
dell'Università e della Ricerca*

Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore di II<sup>^</sup> Grado

**LICEO ARTISTICO "A. FRATTINI"**

Via Valverde, 2 - 21100 Varese

tel: 0332820670 fax: 0332820470

e-mail: [vasl040006@istruzione.it](mailto:vasl040006@istruzione.it) [vasl040006@pec.istruzione.it](mailto:vasl040006@pec.istruzione.it)

COD.MIN.: VASL040006

C.F.: 80016900120

*Anno scolastico 2019-2020*

## **Programma svolto**

Docente: Montonati Lucia

Materia: Scienze Motorie e Sportive Classe: 1E

Potenziamento fisiologico e consolidamento degli schemi corporei: miglioramento delle capacità condizionali ( resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) e coordinative ( ritmo, coordinazione, agilità):

Test: resistenza; forza addominale;

Attività in ambiente naturale

Corsa di resistenza e velocità

Stretching

equilibrio statico e dinamico

percezione dello spazio e del tempo

Circuiti di potenziamento a stazioni e di agilità

Esercizi a corpo libero a carico naturale

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi

Coordinazione con le funicelle

Esercizi per la percezione del corpo e del suo movimento nello spazio

Esercizi di rilassamento e respirazione

Il Metodo Feldenkrais

Pratica sportiva:

- Giochi di squadra presportivi

- Parkour

- Giochi propedeutici alla pallamano

- Pallavolo

Modalità di esecuzione delle attività: in forma individuale, a coppie, in gruppo.

Criteri di valutazione: per ogni attività è stata considerata la progressione nell'apprendimento partendo dalle capacità motorie di base di ciascun alunno. Sono stati considerati inoltre la partecipazione, l'impegno e la capacità di collaborazione.

Parte Teorica

Il sistema scheletrico

Paramorfismi e dismorfismi

Coronavirus: regole comportamentali per una corretta prevenzione.

Apparato respiratorio.

I regolamenti dei giochi sportivi.

Il docente \_\_\_\_\_