



*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: \_LUONI CHIARA

Materia: \_SCIENZE MOTORIE Classe: 3A

### **Parte Pratica**

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

Attività in ambiente naturale

Corsa di resistenza e velocità

Stretching

Circuiti a stazioni

Esercizi a corpo libero a carico naturale e con leggero sovraccarico

Esercizi a coppie e in gruppo

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

Esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, quadro svedese, pertica.

Test: Resistenza; Funicella.

**Pratica sportiva:** giochi di squadra, ginnastica artistica.

Pallavolo: fondamentali individuali, gioco e regolamento.

Basket: fondamentali individuali, gioco e regolamento.

Calcetto: gioco.

Ginnastica artistica: salto del cavallo frammezzo e divaricato.

### **Parte Teorica**

IL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO: anatomia e fisiologia.

IL SISTEMA RESPIRATORIO: anatomia e fisiologia.

Il COVID 19: meccanismi di contagio e comportamenti da seguire.

ALIMENTAZIONE E SALUTE.

GINNASTICHE DOLCI: il metodo Feldenkrais.

ALLENAMENTI CASALINGHI: organizzazione di planning settimanali riguardanti il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.

Varese, li 15/06/2020

L'insegnante  
**CHIARA LUON**

