



*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: 3D

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

Test: resistenza;

Attività in ambiente naturale

Corsa di resistenza

Stretching

Esercizi a corpo libero a carico naturale

Circuito di potenziamento generale

Metodo Feldenkrais

Laboratorio di espressione corporea:

- educazione e controllo della respirazione;

- sviluppo dell'equilibrio statico, dinamico, statico-dinamico;

- coordinazione e la dissociazione;

- strutturazione del tempo e dello spazio; il ritmo

- controllo del tono e del rilassamento psicosomatico;

- la maschera neutra

- esercizi per la presa di coscienza del corpo e delle possibilità espressive del movimento;

- relazione con gli altri, gli oggetti, lo spazio, se stessi: guidare, seguire, sostenere, aver fiducia, entrare in conflitto, giocare, opporre resistenza, ascoltare.

- esercizi di modulazione del tono e del volume;

- colorazione delle parole;

- esercizi di lettura

- scrittura creativa: l'acrostico

Pratica sportiva:

- 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

Cenni sulla commedia Greca: la recitazione, il coro, la musica e la danza

Lettura e riduzione del testo di Aristofane "Le donne al Parlamento"

Lettura del bando del Festival Internazionale del Teatro Classico dei Giovani a Palazzolo Acreide

I registi Pedagoghi del '900: Stanislavskij e Mejerchol'd

Coronavirus: regole comportamentali per una corretta prevenzione.

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