



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia  
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

MIUR



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

**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: Antonetti Marco

Materia : Scienze motorie e sportive

Classe: 3<sup>^</sup>F

Sviluppo capacità condizionali
-Resistenza: test endurance, attività di resistenza, percorsi misti -Forza : irrobustimento generale con carico naturale, attività a coppie, utilizzo di grandi attrezzi -Velocità: es. di rapidità e reattività -Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale
Sviluppo capacità coordinative
-Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali su grandi attrezzi, a corpo libero, per gruppi in attività di acro - dance -Equilibrio: statico e dinamico in tutte le sue forme -Agilità e Destrezza: circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli . Apprendimento di semplici abilità proprie della pre-acrobatica di base
Tecniche sportive
-Pallavolo -Baseball -Pallamano -Ginnastica artistica
Teoria
Sistema cardio circolatorio Alimentazione
DAD: Teoria dell'allenamento

