



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

Istituto d'Istruzione Secondaria Superiore di II[^] Grado

LICEO ARTISTICO "A. FRATTINI"

Via Valverde, 2 - 21100 Varese

tel: 0332820670 fax: 0332820470

e-mail: vasl040006@istruzione.it 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: 4F

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 e velocità

Stretching

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi

equilibrio statico e dinamico

Circuiti a stazioni e di agilità

Esercizi a corpo libero a carico naturale

Percorsi di potenziamento e coordinazione

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

Esercizi di rilassamento e respirazione

Ginnastica aerobica: step a coppie

Esercizi antalgici

Il Metodo Fedenkrais

Pratica sportiva:

- Giochi di squadra presportivi

- Pallavolo

- Ultimate

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

L'energetica muscolare

Coronavirus: regole comportamentali per una corretta prevenzione.

Apparato respiratorio

Postura e salute

I regolamenti dei giochi sportivi.

Il docente _____