

# ( All. 1) : programma Scienze motorie e sportive classe 3BS 2023/24 Liceo M. Curie – Meda

## Docente Pagani Giuseppe

- Gli obiettivi prefissati dal programma pratico svolto in palestra, sono stati condizionati dal mancato utilizzo della palestra per cinque mesi e sono stati rimodulati come si evidenzia nell'elenco degli argomenti trattati in questa relazione; al termine di ogni argomento sono state svolte le verifiche tramite test attitudinali.
- **Primo quadrimestre fino al 27/11:** per lo sviluppo della resistenza aerobica test valutativo su m.1800 per i maschi e m. 1300 per le femmine; per lo sviluppo delle capacità coordinative test valutativo di agilità
- Secondo quadrimestre : test di precisione tennis tavolo – six rugby balls
- Per la parte teorica sono sempre state fornite indicazioni durante le lezioni pratiche

### CONTENUTI:

1. Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare
  - Esercizi specifici di stretching
  - Esercizi specifici di mobilità articolare
2. Sviluppo della resistenza aerobica
  - Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
  - Fartlek corsa continua con variazioni di velocità
3. Sviluppo delle capacità coordinative
  - Esercizi ad andatura propri dell'atletica leggera
4. Sviluppo della velocità- rapidità e della forza esplosiva
  - Prove di staffetta “va e torna”
  - Esercitazioni specifiche di forza veloce- esplosiva
  - Esercizi specifici di pliometria
5. Principali giochi sportivi praticati in modo globale
  - Pallavolo ( **dal 29/4 pallavolo adattata senza rete per pali inutilizzabili** )
  - Calcetto
  - Pallamano
  - Badminton
  - Rugby educativo
6. Indicazioni di lavoro estive: **giocate giocate giocate:** se avete tempo e voglia consiglio la lettura di questi due libri
  - “ Invasioni di campo “ autore Marco Poggiati
  - “ Capolavori “ autore Mauro Berruto