

## LICEO SCIENTIFICO DI STATO

### “CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2020/2021

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 1<sup>^</sup>F/G

TESTO ADOTTATO: IN MOVIMENTO di FIORINI-CORETTI-BOCCHI, MARIETTI SCUOLA

PROGRAMMA SVOLTO in PRESENZA a DISTANZA, SINCRONO e ASINCRONO.

#### Elementi di condizionamento di carattere generale:

- Attività per lo sviluppo ed il miglioramento delle qualità di base:
  - funzione respiratoria e cardiocircolatoria
  - elasticità muscolare
  - potenziamento muscolare
  - velocità
  - destrezza
  - resistenza
- Contenuti:
  - esercizi a corpo libero individuali.
  - esercizi preatletici generali e specifici
  - esercizi a carico naturale
- Crossfit:
  - Metodi di lavoro: Tabata, Emom
  - Routine d'allenamento con schede progressive di lavoro.
  - Elementi di tonificazione total body.
  - Elementi di condizionamento cardio.
  - Elementi di coordinazione.
  - Stretching.
- Attività all'aperto: proposta di Lavoro aerobico
  - Camminata a passo svelto, da 15 a 30 minuti
  - Jogging (corsa lenta) da 15 a 30 minuti.
- Atletica leggera: capacità condizionali, condizione di forma
  - corsa di resistenza, metodi continui lungo e lento, variazione di velocità.
  - corsa veloce: 30m,
  - salto in lungo da fermo
- Tennis / Tennis tavolo

- Film: Visti e consigliati
  - La freccia del sud.
  - Race.
  - Zona d'ombra.
  - Glory road.
  - Sognando Beckham
- Educazione Civica: rispetto delle regole, fair play.

Firma docente:  
prof. Angelo Nicotra

Torino, 11 giugno 2021