

LICEO SCIENTIFICO DI STATO

“CARLO CATTANEO”

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2020/2021

Prof. NICOTRA ANGELO

CLASSE: 3^{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.
- Educazione Civica: rispetto delle regole, fair play.

Firma docente:
prof. Angelo Nicotra

Torino, 11 giugno 2021