





## Scienze Motorie e Sportive

### Programma svolto classe 1<sup>^</sup>AC 2023/24 Liceo M. Curie – Meda



Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

-  Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
-  Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori





Sviluppo della resistenza aerobica

-  Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
-  Camminata continua minimo 20 minuti

Sviluppo delle capacità coordinative





-  Esercizi di andatura dell'atletica leggera
-  Lavoro a stazioni e circuito

Sviluppo della coordinazione generale e oculo manuale

-  Prove multiple
-  Utilizzo della funicella
-  Tecnica di pallavolo
-  Tecnica del tennis da tavolo

Potenziamento muscolare: esercizi di postura a carico naturale Sviluppo della rapidità e della forza esplosiva (arti inferiori e superiori)

Principali sport praticati in modo globale

-  Badminton
-  Tennis da tavolo
-  Pallavolo
-  Scacchi

Corretto uso della terminologia tecnica

Le capacità motorie e le capacità coordinative

La programmazione ha subito una modifica in quanto da dicembre ad aprile non si è potuto utilizzare la palestra per lavori.

