

Scienze motorie e sportive

Programma svolto classe 2[^]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 generale

-  Esercizi ad andature dell'atletica leggera
-  Lavoro a stazioni e circuito

Sviluppo della coordinazione oculo manuale

-  Utilizzo della funicella

Potenziamento muscolare: esercizi di postura a carico naturale effettuati anche con guida musicale

Sviluppo della rapidità e della forza esplosiva (arti superiori ed inferiori)

Principali sport praticati in modo globale

-  Badminton
-  Tennis da tavolo
-  Pallavolo
-  Calcetto
-  Gioco degli scacchi

Corretto uso della terminologia tecnica, lo scheletro, le principali regole del tennis tavolo

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