

## Scienze motorie e sportive

### Programma svolto classe 3<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 ad andature dell'atletica leggera
-  Lavoro a stazioni e circuito
-  Esercizi con la funicella

Sviluppo della coordinazione generale e oculo manuale

-  Prove multiple e tecnica di pallavolo

Potenziamento muscolare: esercizi di postura a carico naturale

Sviluppo della rapidità e della forza esplosiva

-  Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva

Principali sport praticati in modo globale

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

Corretto uso della terminologia tecnica, l'apparato locomotore e primo soccorso (distorsione, lussazione e fratture), teoria degli scacchi.

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

