





Scienze motorie e sportive

Programma svolto classe 4[^]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 andatura propri dell'atletica leggera
-  Lavoro a stazioni
-  Lavoro a circuito

Sviluppo della coordinazione generale e oculo manuale






-  Esercizi con la funicella

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

Sviluppo della velocità – rapidità e della forza esplosiva (arti inferiori e superiori)

-  Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva (inseriti nei percorsi)

Principali sport praticati in modo globale

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

Corretto uso della terminologia tecnica, le capacità motorie, la coordinazione.

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