

(All. 1) : programma svolto classe 1^AC 2022/23 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
-  Lavoro con funicella

Sviluppo della coordinazione generale e occhio manuale

-  Prove multiple
-  Tecnica di pallavolo

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)
-  Esercizi specifici: getto del peso

Principali sport praticati in modo globale:

-  Badminton
-  Tennis da tavolo
-  Pallavolo
-  Calcetto

Corretto uso della terminologia tecnica, la resistenza, la contrazione muscolare, la congestione, il crampo, lavoro a stazioni e circuito