

# Liceo “Marie Curie” (Meda) Scientifico – Classico – Linguistico

## *Programma svolto Scienze Motorie e sportive*

Prof. Cesare Emanuele Ratti

Contenuti specifici

- Le basi del ricondizionamento fisico.
- Introduzione allo skipping rope. Indicazioni operative, single rope, jog step, jumping jack, combinazioni di salti individuali, salti collettivi.
- Dodgeball: regolamento, tecnica e tattica. La dead zone, l’attacco, la presa, particolarità.
- Badminton : regolamento, tecnica e tattica. Il campo, il servizio, lo scambio, il match, i colpi.
- Pallapugno: regolamento, tecnica e tattica. Svolgimento del gioco, falli principali. Mini pallapugno e pallapugno leggera.
- “Nel vero spirito dello sport”. Il concetto di sport, le sue potenzialità, le capacità coordinative.
- Atletica leggera - il salto in lungo. Caratteristiche, curiosità e fasi del salto. Il lungo da fermo e il salto quintuplo.
- Atletica leggera - la velocità. Caratteristiche, le fasi, mezzi d’ allenamento moderni - lo scudo aerodinamico.