

## **( All. 1) : programma svolto classe 3^AC 2021/22 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

Sviluppo della coordinazione generale e oculo manuale

-  Prove multiple e tecnica di pallavolo

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

Sviluppo della velocità – rapidità e della forza esplosiva

-  Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
-  Prove in pista

Principali sport praticati in modo globale

-  Badminton
-  Tennis da tavolo
-  Calcetto
-  Basket
-  Pallavolo

Corretto uso della terminologia tecnica, tecnica di pallavolo e tecnica del rugby, gli schemi motori di base.