

## **( All. 1) : programma svolto classe 4^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 ad andatura propri dell'atletica leggera
-  Lavoro a stazioni
-  Lavoro a circuito

Sviluppo della coordinazione generale e oculo manuale

-  Prove multiple e tecnica di pallavolo
-  Esercizi con 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)
-  Getto del peso

Principali sport praticati in modo globale

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

Corretto uso della terminologia tecnica, l'importanza dei ruoli nei giochi sportivi e nell'arbitraggio, differenza tra lavoro a stazione e a circuito. Lo sport e l'atleta ipovedente