





## **( All. 1) : programma svolto classe 4^AL 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 andatura propri dell'atletica leggera
-  Lavoro a stazioni
-  Lavoro a 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 ( arti inferiori e superiori)

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

Principali sport praticati in modo globale

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

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