

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

Programma svolto Scienze Motorie e sportive

Prof. Cesare Emanuele Ratti

Contenuti specifici

- Le capacità condizionali: la mobilità articolare. Stretching & sport science.
- Lo squash: regolamento, tecnica e tattica. Storia, il campo da gioco e il Curie Racket.
- Baseball: regolamento, tecnica e tattica. Il campo, le posizioni in difesa, il battitore e il lanciatore, lo strike e il ball, il gioco forzato, eliminazioni, la sicurezza.
- UniHockey : regolamento, tecnica, tattica e particolarità.
- Tennis tavolo: regolamento, tecnica e tattica. Il servizio e l'ordine di battuta. I colpi principali.
- Atletica leggera - la velocità. Caratteristiche, le fasi, gli ostacoli.