

Liceo “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - A.S. 2020/2021 - CLASSE 4CS

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 delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura propri dell' atletica leggera
- Utilizzo pallina da tennis per miglioramento coordinazione
- Costruzione origami – Dado “ motorio “ ( DaD )
- Test valutativo: lanci di precisione con pallina da tennis per 60 “

Periodo in DaD

- Utilizzo video e materiale on line come supporto didattico alle lezioni
- Utilizzo Runtastic e Strava o frequenzimetro per monitorare l'attività fisica nel lockdown con produzione di grafici o istogrammi

Sport e attività motorie

- Badminton
- Ping pong
- Scacchi ( DaD ) mediante utilizzo piattaforma lichess consigliata da USP MB
- Road to Tokyo contenitore di notizie sui Giochi Olimpici e monitoraggio settimanale dell'attività fisica ( dal 8/4 al 23/7 )

**Indicazioni di lavoro estive: GIOCATE, GIOCATE, GIOCATE !!!! !!!!** e leggete il libro

Capolavori – Mauro Berruto – casa editrice ADDeditore