

Liceo “ Marie Curie “ Meda

PROGRAMMA - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - A.S. 2020/2021 - CLASSE 1CS

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 45”

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 !!!!