

## **( All. 1 ) : programma svolto classe 4<sup>^</sup>AC 2020/21 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 resistenza e della velocità lattacida

- Prove multiple di "vai e torna"

Potenziamento muscolare: esercizi di postura a carico naturale effettuati anche con guida musicale

Sviluppo della velocità – rapidità e della forza esplosiva

- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva (inseriti nei percorsi)
- Prove sui 60 – 80 – 100 metri in pista

Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Tennis da tavolo

Corretto uso della terminologia tecnica