



I I S "Ettore Majorana"

Via A. De Gasperi, 6 - 20811 Cesano Maderno (MB)

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5IA1	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	Prof. LA PORTA ANDREA	A.S.	2017/2018

Il lavoro è stato prevalentemente finalizzato ad invogliare gli alunni alla pratica delle attività motorie e sportive. Attraverso i giochi di squadra si è cercato di stimolare la collaborazione e la socializzazione, senza trascurare lo sviluppo e l'affinamento delle Capacità Motorie, condizionali e coordinative. Sono state praticate le seguenti attività:

- Atletica leggera (corsa, salto in alto e salto in lungo)
- Esercizi con piccoli attrezzi (funi, funicelle, cerchi ecc.)
- Esercizi di pre-acrobatica al trampolino elastico
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di mobilità articolare e stretching
- Esercizi in sala pesi di potenziamento
- Test motori
- Calcio
- Tennistavolo
- Pallavolo
- Basket
- Baseball
- Hitball
- Capacità motorie, forza resistenza e velocità, coordinative