|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **I I S *“Ettore Majorana”***  Via A. De Gasperi, 6 - 20811 Cesano Maderno (MB) |
| **PROGRAMMA SVOLTO** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CLASSE | 5ET | DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE | Prof. LA PORTA ANDREA | A.S. | 2018/2019 |

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 (fune, 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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cesano Maderno, 04 I 06 I 2019 | | Firma Docente | *Andrea La Porta* |
| Firme di tre studenti |  | | |