



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1ALG	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. DOLERA CHIARA	A.S.	2022/2023

CAPACITA' MOTORIE:

Capacità condizionali:

La resistenza:

- definizione
- fattori che la influenzano e diversi metodi di allenamento
- Test finale 1000m

La forza:

- definizione e classificazione diverse tipologie di forza
- Spiegazione di alcuni tra gli esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare
- Test salto in lungo da fermi
- Test sospensione a braccia flesse
- Test Sit-up 30"

La velocità:

- definizione ed esercitazioni.
- Test finale corsa a navetta 10x5m

La mobilità:

- Diverse tipologie di stretching

Capacità coordinative:

- Esercitazioni di coordinazione e destrezza.
- Esercitazioni salto della funicella con diverse tipologie di salti.

SPORT

Sport di squadra:

Badminton:

- Esercitazioni sui fondamentali (passaggi, servizio),
- Partita con applicazione delle regole.

Unihockey:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercitazioni sui fondamentali (conduzione della palla, passaggio, ricezione, tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Pallamano:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercitazioni sui fondamentali (palleggio, passaggio e tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

- Giochi tradizionali (tutti contro tutti, dodgeball, palla tabellone)
- Offball

Sport individuali:

Atletica:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;
- Salto in alto con tecnica Fosbury;
- Corsa di velocità 50m
- Corsa di resistenza 1000m

Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

TEORIA

Terminologia specifica

- Assi e piani
- Movimenti fondamentali
- Attitudini ed atteggiamenti
- Posizioni fondamentali

Cesano Maderno, 03 06 2023	Firma Docente	
Firme di tre studenti		