

**PROGRAMMA SVOLTO**

| | | | |
|---------|---------------------|------------|----------------------------|
| CLASSE | 1FI | DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE | Prof. SILOCCHI SARA | A.S. | 2022/2023 |

Unità d'apprendimento sulle capacità motorie condizionali:

Introduzione con batteria di test Motorfit:

- elevazione del busto da supino;
- flessione del busto in avanti;
- salto in lungo da fermo;
- flessibilità degli arti inferiori;
- corsa a navetta 10x5mt;
- sospensione alla spalliera.
 - Resistenza
 - definizione e metodologia d'allenamento
 - attività a circuito con metodo HIIT
 - misurazione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo
 - test dei 1000mt

Introduzione con esercitazioni sugli schemi motori di base:

- correre;
- saltare;
- arrampicare.
 - Forza Muscolare
 - definizione e metodologia d'allenamento
 - attività a circuito con regole base degli esercizi di forza
 - creazione di una scheda personale
 - produzione audio/video di un tutorial per l'esecuzione di un esercizio di forza muscolare
 - bunkie test

Introduzione con esercitazioni di agilità e miglioramento capacità di reazione

- Velocità
 - Definizione e metodologia d'allenamento
 - Test dei 50mt

Unità d'apprendimento sugli sport di squadra:

- ❖ Pallamano
 - Regole base e esercitazioni a coppie e in piccoli gruppi
 - Partite in progressione 3 vs 3, 5 vs 5, 7 vs 7
- ❖ Offball
 - Regole base ed esercitazioni per il tiro e la presa al volo
 - Torneo di classe

- ❖ Tchoukball
 - Regole base ed esercitazioni al pannello
 - Partite con regole semplificate
- ❖ Basket
 - Regole base
 - Passaggio diretto e a terra
 - Terzo tempo, arresto a uno e due tempi
- ❖ Calcio
 - Regole base
 - Conduzione della palla
 - Tiro
- ❖ Foobaskill
 - Regole base
 - Partite 5 vs 5 e 7 vs 7
- ❖ Pattinaggio
 - Apprendimento tecnica di base
- ❖ Pallavolo
 - Regole base
 - Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- ❖ Flagfootball
 - Regole base
 - Esercitazioni a coppie, 3 vs 3, 5 vs 5
 - Partite a torneo
- ❖ Atletica Leggera
 - Salto in alto
 - Getto del peso
 - Velocità

| | | |
|--------------------------------|---------------|--|
| Cesano Maderno, 04 I 06 I 2023 | Firma Docente | |
| Firme di tre studenti | | |