



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	5ALG	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 1200m/1600m

La forza:

- definizione e classificazione diverse tipologie di forza
- 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
- Test Sit&Reach

Capacità coordinative:

Esercitazioni di coordinazione e destrezza.

**SPORT**

Sport di squadra:

Pallavolo:

- Esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio e attacco);
- Partita con applicazione delle regole.

Ultimate frisbee:

- Esercitazioni sui fondamentali (passaggi, ricezione),
- Giochi per il raggiungimento della "meta",
- Partita con applicazione delle regole.

Unihockey:

- Esercitazioni sui fondamentali (conduzione della palla, passaggio, ricezione, tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Basket:

- Esercitazioni sui fondamentali (cambio di senso, cambio di direzione, palleggio, passaggio, diverse tipologie di tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Calcio:

- Esercitazione sui fondamentali (conduzione della palla, passaggio e tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

- Utilizzo di diversi attrezzi ad esempio pedalò, trampoli, monociclo.

Sport individuali:

Atletica:

- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;
- Salto in alto con tecnica Fosbury;
- Corsa di velocità 50m
- Corsa di resistenza 1200m/1600m

Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

Cesano Maderno, 07   05   2023	Firma Docente	
Firme di tre studenti		