



**I I S "Ettore Majorana"**

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

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	5BLS	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	Prof. MIOTTI EMANUELE	A.S.	2022/2023

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 delle Capacità Motorie, in particolare della destrezza. Sono state praticate le seguenti attività:

- Calcio
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Flag football
- Tennistavolo
- Ultimate frisbee
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di potenziamento in sala pesi

-Le capacità motorie: definizione e classificazione delle principali capacità condizionali e coordinative.

-La forza muscolare: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.

-La resistenza: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.

-La velocità: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.

-La coordinazione: definizione, fattori che la influenzano e metodi di allenamento.

Cesano Maderno, 08   05   2023	Firma Docente	Emanuele Miotti
Firme studenti		