



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5ALS	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,
- Sargent Test

La velocità:

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

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:

- Offball

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		