



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	1ALG	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. DOLERA CHIARA	A.S.	2023/2024

**CAPACITA' MOTORIE:**

Capacità condizionali:

La resistenza:

- definizione
- fattori che la influenzano e diversi metodi di allenamento
- Test finale 15' corsa continua

La forza:

- definizione e classificazione diverse tipologie di forza
- Spiegazione di alcuni tra gli esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare

La velocità:

- definizione ed esercitazioni.

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.

Pallavolo:

- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

- Giochi tradizionali (tutti contro tutti, palla tabellone)
- Dodgeball
- Offball
- Cicoball

Sport individuali:

Karate:

- Progetto Valori dello sport con esperta esterna

Atletica:

- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;
- 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, 01   06   2024	Firma Docente	
Firme di tre studenti		