

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	1CI	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. SILOCCHI SARA	A.S.	2023/2024

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.

- Velocità
 - definizione e metodologia d'allenamento
 - test sui 30mt e Test sui 50mt
- Forza Muscolare
 - definizione e metodologia d'allenamento
 - attività a circuito con regole base degli esercizi di forza
 - bunkie test
- Resistenza
 - definizione e metodologia d'allenamento
 - test di corsa per 15 minuti

Unità d'apprendimento sugli sport:

- ❖ Madball
 - Regole base e esercitazioni a coppie e in piccoli gruppi
 - Partite in progressione 5 vs 5, 7 vs 7
- ❖ Basket
 - Regole base
 - Partite 3 vs 3, 5 vs 5
- ❖ Calcio
 - Regole base
 - Partite 4 vs 4, 5 vs 5, 7 vs 7
- ❖ Foobaskill
 - Regole base
 - Partite 5 vs 5 e 7 vs 7
- ❖ Pattinaggio
 - Apprendimento tecnica di base
- ❖ Pallavolo
 - Regole base
 - Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata

- ❖ Karate
 - Regole base
 - Esercitazioni a coppie sui fondamentali
- ❖ Atletica Leggera
 - Velocità
- ❖ Badminton
 - Regole base
 - Tornei 2 vs 2
- ❖ Tennis tavolo
 - Regole base
 - Tornei 1 vs 1

Cesano Maderno, 05 06 2024	Firma Docente	
Firme di tre studenti		