



**PROGRAMMA SVOLTO**

|         |                     |            |                            |
|---------|---------------------|------------|----------------------------|
| CLASSE  | 2ALS                | 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
- Test salto della funicella 30"

**SPORT**

Sport di squadra:

Pallavolo:

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

Unihockey:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercitazioni sui fondamentali (conduzione della palla, passaggio, ricezione, tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Rugby:

- Progetto i valori dello sport con esperti esterni
- Esercitazioni sui fondamentali (passaggio, ricezione e meta)
- Prime applicazione delle regole alle fasi di gioco

Badminton:

- Torneo con applicazione delle regole.

Calcio:

- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

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

Sport individuali:

Atletica:

- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;
- Corsa di resistenza 15'

Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

Ginnastica artistica:

- Avviamento alla ginnastica artistica con i primi rotolamenti avanti e indietro
- Primi rovesciamenti: la verticale a 3 appoggi.

## TEORIA

Terminologia specifica

- Assi e piani
- Movimenti fondamentali
- Attitudini ed atteggiamenti
- Posizioni fondamentali

|                                |               |  |
|--------------------------------|---------------|--|
| Cesano Maderno, 01   06   2024 | Firma Docente |  |
| Firme di tre studenti          |               |  |