



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3BLG	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.

Basket:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercitazioni sui fondamentali (cambio di senso, cambio di direzione, palleggio, passaggio, diverse tipologie di tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Badminton:

- Torneo con applicazione delle regole.

Tennis Tavolo:

- 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.

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