PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1AI	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. PIVA GILLES ANDREA	A.S.	2025/2026

CAPACITA' MOTORIE:

Capacità condizionali:

La resistenza:

- Definizione ed esercitazioni.

La forza:

- Definizione e classificazione diverse tipologie di forza;
- Spiegazione di alcuni tra gli esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare;
- Esercitazioni di forza sui principali gruppi muscolari;
- Test salto in lungo da fermo.

La velocità:

- Definizione ed esercitazioni;
- Partenze da fermo;
- Test velocità 30 metri.

La mobilità:

- Diverse tipologie di stretching.

Capacità coordinative:

- Esercitazioni di coordinazione e destrezza;
- Esercitazioni salto della funicella;
- Test salto della funicella 1 minuto.

SPORT:

Sport di squadra:

Pallacanestro:

- Esercitazioni sui fondamentali;
- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

- Dodgeball
- Tennis Tavolo
- Calcio Balilla

Cesano Maderno, 05 I 06 I 2026	Firma Docente	
Firme di tre studenti		