PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1ALG	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. DOLERA CHIARA	A.S.	2025/2026

CAPACITA' MOTORIE:

Capacità condizionali:

La resistenza:

- definizione
- fattori che la influenzano e diversi metodi di allenamento
- Test finale 1000m

La 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 coordinative con la palla: schemi motori lanciare e afferrare.
- Esercitazioni salto della funicella con diverse tipologie di salti.

SPORT

Sport di squadra:

Badminton:

- Esercitazioni sui fondamentali (passaggi, servizio),
- Partita con applicazione delle regole.

Pallamano:

- Esercitazioni sui fondamentali (passaggi)
- Esercitazioni propedeutiche alla partita (gioco dei 10 passaggi)
- Partita con applicazione delle regole

Pallavolo:

- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

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

Sport individuali:

Atletica:

- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;
- 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 I 06 I 2026	Firma Docente	
Firme di tre studenti		