I I S ***"Ettore Majorana"***
Via A. De Gasperi, 6 - 20811 Cesano Maderno (MB)

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1ALS	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. SILOCCHI SARA	A.S.	2025 /2026

Test motori dal libro di testo "Attivi!":

- sollevamento del dorso;
- piegamenti sugli arti superiori;
- test di elevazione - salto in alto da fermo;

Unità d'apprendimento sulle capacità motorie condizionali:

- Velocità

  attività sport specifiche
- Forza Muscolare

  - definizione e metodologia d'allenamento
  - acrosport e tipologie di utilizzo della forza
- Resistenza

  - definizione e metodologia d'allenamento
  - test mini cooper 7 minuti

Unità d'apprendimento sugli sport di squadra e sugli sport individuali:

❖ Tag-rugby

- Regole base e esercitazioni a piccoli gruppi
- Partite in progressione 3 vs 3, 5 vs 5

❖ Basket

- Regole base ed esercitazioni a piccoli gruppi

- ❖ Calcio
  - Regole base
  - Partite 4 vs 4, 5 vs 5, 7 vs 7
- ❖ Tchoukball
  - Regole base
  - Fondamentali: passaggio, tiro al pannello, difesa
  - Partite 5 vs 5 e 7 vs 7
- ❖ Pattinaggio
  - Apprendimento tecnica di base
- ❖ Pallavolo
  - Regole base
  - Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- ❖ Badminton
  - Regole base
  - Fondamentali: drop, smash, drive
  - Tornei 1 vs 1 e 2 vs 2
- ❖ Goback
  - Regole base
  - Fondamentali: dritto, volée
  - Tornei 1 vs 1, 2 vs 2
- ❖ Tennis tavolo
  - Regole base
  - Tornei 1 vs 1 e 2 vs 2

Unità d'apprendimento sulla coordinazione e gli schemi motori di base:
prove motorie di equilibrio e coordinazione generale con focus sull'utilizzo degli schemi motori di base durante l'esecuzione di percorsi, attività di destrezza e agilità.

Cesano Maderno, 29 I 05 I 2026	Firma Docente	
Firme studenti		