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

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1FI	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. DOZIO MATTEO	A.S.	2025/2026

A) MODULO SUGLI SPORT DI SQUADRA:

BASKET

-lezione teorica sulle regole dello sport

-esercitazioni individuali e di gruppo sui fondamentali di palleggio, passaggio e tiro

-esercitazioni specifiche sul terzo tempo

-esercitazioni di 1v1, 2v2, 3v3

-partita 5v5

-test teorico e pratico

PALLAVOLO

-lezione teorica sulle regole dello sport

-esercitazioni individuali e di gruppo sui fondamentali di palleggio, bagher, battuta e schiacciata

-partita con palla rilanciata

-partita 6v6

-test teorico e pratico

CALCIO

-lezione teorica sulle regole dello sport

-esercitazioni individuali e di gruppo sui fondamentali di conduzione palla, passaggio e tiro

-esercitazioni di 1v1, 2v2, 3v3

-partita

-test teorico e pratico

B) MODULO SULLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI:

RESISTENZA

-esercitazioni per lo sviluppo della resistenza nella corsa attraverso corsa lenta, corsa intermittente, corsa a ritmo variato, giochi ad inseguimento

-test sui 1000m

FORZA

-esercitazioni per lo sviluppo della forza con esercizi a corpo libero, su step, con bastoni, con palle mediche

-test su piegamenti degli arti superiori, addominali e salto in lungo da fermo

-spiegazione ed esercitazioni sui principali esercizi che si possono svolgere in palestra con bilanciere, manubri, kettlebell

-test qualitativo sugli esercizi visti in palestra

VELOCITA'

-esercitazioni per lo sviluppo della velocità e della rapidità nei cambi di direzione sottoforma di esercizi individuali, sfide a coppie, staffette, giochi di rapidità, utilizzando cinesini, coni, scalette

-test di velocità sui 30m e test di rapidità e cambi di direzione "T-test"

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