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

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	2ALG	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 salto della funicella
- Test salto della funicella 30"

SPORT

Sport di squadra:

Badminton:

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

Pallavolo:

- Esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio);
- Partita con applicazione delle regole.

Tchoukball:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercitazioni sui fondamentali (passaggio, tiro, difesa),
- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

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

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		