PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3ALS	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 1200/1600m

La forza:

- definizione e classificazione diverse tipologie di forza
- Spiegazione di alcuni tra gli esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare
- Esercitazioni sulla forza con diverse modalità di lavoro
- Test forza esplosiva arti inferiori: Sargent Test e salto in lungo da fermi

La velocità:

- definizione ed esercitazioni.

La mobilità:

- Diverse tipologie di stretching

Capacità coordinative:

- Definizione
- Esercitazioni di coordinazione e destrezza.

SPORT

Sport di squadra:

Ultimate frisbee:

- Esercitazioni sui fondamentali (passaggi, ricezione),
- Giochi per il raggiungimento della "meta",
- Partita con applicazione delle regole.

Basket:

- Storia e regolamento dello sport
- Esercitazioni sui fondamentali (cambio di senso, cambio di direzione, palleggio, passaggio, diverse tipologie di tiro),
- Partita con applicazione delle regole.

Unihockey:

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

Pallavolo:

- Partita con applicazione delle regole.

Badminton:

- Partita con applicazione delle regole.

Attività alternative:

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

<u>Sport individuali:</u>

Atletica:

- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;
- Corsa di resistenza 1200/1600m

Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

Cesano Maderno, 01 I 06 I 2026	Firma Docente	
Firme di tre studenti		