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

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	4ALS	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. DOLERA CHIARA	A.S.	2025/2026

CAPACITA' MOTORIE:

Capacità condizionali:

La resistenza:

- definizione ed esercitazioni

La forza:

- definizione e classificazione diverse tipologie di forza
- Spiegazione di alcuni tra gli esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare in relazione ai diversi gruppi muscolari.
- Test lancio della palla medica da seduti

La velocità:

- definizione ed esercitazioni.

La mobilità:

- Diverse tipologie di stretching
- Spiegazione di alcuni esercizi di stretching in relazione ai diversi gruppi muscolari

Capacità coordinative:

- Esercitazioni di coordinazione e destrezza.
- Esercitazioni rapidità e cambi di direzione
- Illinois Agility Test

SPORT

Sport di squadra:

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.

Calcio:

- Esercitazioni sui fondamentali (conduzione, passaggio e tiro);
- Partita con applicazione delle regole.

Pallavolo:

- 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 velocità

Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

TEORIA

Apparato scheletrico

Sistema muscolare

Cinesiologia Umana: Per ogni distretto muscolare

- Anatomia
- Movimenti fondamentali
- Esercizi di potenziamento
- Esercizi di allungamento

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