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

**PROGRAMMA SVOLTO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| CLASSE | 4IA1 | DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE | Prof. SILOCCHI SARA | A.S. | 2025/2026 |

**CAPACITA' MOTORIE:**

Capacità condizionali:

- La resistenza: definizione, fattori che la influenzano e diversi metodi di allenamento, Test finale 7'
- La forza: definizione ed esperienza delle diverse modalità di allenamento, test motori
- La velocità: Esercitazioni durante l'apprendimento degli sport di squadra
- La mobilità: Esercizi di stretching e allungamento muscolare durante l'apprendimento dei giochi sportivi

Capacità coordinative:

- Esercitazioni di coordinazione e destrezza.
- Percorsi motori.

**SPORT**

Sport di squadra:

- Pallavolo: Esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio e attacco); Partita con applicazione delle regole.
- Tchoukball: Esercitazioni sui fondamentali (passaggio, ricezione, tiro a pannello e difesa), Partita con applicazione delle regole.
- Tag rugby: Esercitazioni sui fondamentali (passaggio, ricezione, difesione); partita con applicazione delle regole.
- Calcio: Partita con applicazione delle regole
- Basket: Partita con applicazione delle regole.

Sport individuali:

- Atletica: Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature; Corsa di velocità; Corsa di resistenza;
- Tennis tavolo: Partita con applicazione delle regole.
- Sport di racchetta (padel, tennis): Esercitazioni sui fondamentali (dritto, rovescio, volèe). Partite.
- Goback: Esercitazioni sui fondamentali (spostamenti nel campo, dritto); tornei individuali.
- Badminton: Esercitazioni sui fondamentali (smash, clear, drop); tornei individuali e a coppie.
- Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

| | | |
|---|---|---|
| Cesano Maderno, 29 I 05 I 2026 | Firma Docente | |
| Firme di tre studenti | | |