**PROGRAMMA SVOLTO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| CLASSE | 4IA3 | DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE | Prof. PIVA GILLES ANDREA | A.S. | 2025/2026 |

**CAPACITA' MOTORIE:**

Capacità condizionali:

La resistenza:

- Definizione ed esercitazioni.

La forza:

- Definizione e classificazione diverse tipologie di forza;
- Esercitazioni per il potenziamento muscolare;
- Test salto in lungo da fermo;
- Test lancio palla zavorrata 2 Kg.

La velocità:

- Definizione ed esercitazioni;
- Test velocità 30 metri.

La mobilità:

- Diverse tipologie di stretching.

Capacità coordinative:

- Esercitazioni di coordinazione e destrezza;
- Esercitazioni salto della funicella;
- Test salto della funicella 1 minuto.

**SPORT**

Sport di squadra:

Pallavolo:

- Partita con applicazione delle regole.

Pallacanestro:

- Partita con applicazione delle regole.

Calcio:

- Partita con applicazione delle regole.

Ultimate Frisbee

- Esercitazioni e partita con applicazione delle regole.

<u>Attività alternative:</u>

- Dodgeball
- Badminton
- Tennis Tavolo
- Calcio Balilla

Pattinaggio sul ghiaccio:

- Primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

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