PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5ALG	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. DOLERA CHIARA	A.S.	2025/2026

CAPACITA' MOTORIE:

Capacità condizionali:

La resistenza:

- Definizione
- 8' corsa continua

La forza:

- Definizione e classificazione diverse tipologie di forza
- Esercitazioni di potenziamento utilizzando diverse modalità di lavoro (circuito, interval training)
    - Test sulla forza degli arti inferiori: salto in lungo da fermo e Sargent Test
    - Test sulla forza degli arti superiori: sospensione a braccia flesse alla spalliera;
    - Test sulla forza del core: tenuta isometrica plank

La velocità:

- Esercitazioni.

La mobilità:

- Diverse tipologie di stretching

Capacità coordinative:

- Esercitazioni di coordinazione e destrezza.

SPORT

Sport di squadra:

Pallavolo:

- Partita con applicazione delle regole.

Padel:

- Esercitazioni sui fondamentali (dritto, rovescio),
- Prime fasi di gioco

Calcio:

- Esercitazione sui fondamentali (conduzione, passaggio, tiro)
- Partita con applicazione delle regole.

Sport individuali:

Atletica:

- Esercizi specifici di pre-atletica con diverse andature;

Ginnastica artistica:

- Studio di elementi di pre-acrobatica:
  - rotolamenti avanti e indietro
  - allineamenti e verticali ritte rovesciate
  - rovesciamenti
  - primi approcci ai ribaltamenti
- Test di valutazione costruzione di una sequenza con elementi acquisiti.

Tennis Tavolo:

- Torneo con applicazione delle regole.

Pattinaggio sul ghiaccio: primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

Cesano Maderno, 07 I 05 I 2026	Firma Docente	
Firme di tre studenti		