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

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5TL	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;
- Spiegazione di alcuni tra gli esercizi fondamentali per il potenziamento muscolare;
- Circuiti di forza;
- 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
- Padel
- Badminton
- Tennis Tavolo
- Calcio Balilla

Pattinaggio sul ghiaccio:

- Primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio.

Cesano Maderno, 08 I 05 I 2026	Firma Docente	
Firme di tre studenti		