



a.s.	2022/23	Prof.	Giuseppe La Torre
classe	5^H	materia	Scienze Motorie e Sportive

Libro di testo	In Perfetto Equilibrio
----------------	------------------------

### Programma svolto

Condizionamento generale: training aerobico, esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare

Functional Training: protocollo "Time Based" (sei esercizi per 40" di lavoro + 20" di recupero)

Circuito forza- velocità- resistenza: ricerca della massima performance

Atletica Leggera: lavoro aerobico, test sui 1000m  
Lavoro sulla resistenza alla velocità, test sui 300m

Giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Badminton, Uni-hoc, Go-Back  
Fondamentali individuali, regole generali, gioco

Pattinaggio su ghiaccio: approccio e regole generali per poter muoversi sul ghiaccio

Abilità coordinative attraverso l'uso di strumenti diversi (palle, mazze, racchette)

Sala pesi: utilizzo corretto dei vari macchinari e corretta esecuzione degli esercizi di rinforzo muscolare

Letteratura sportiva: lettura, relazione e commento su un libro scelto

Data	Firma del docente
Desio, 13 maggio 2023	<p style="text-align: center;"><b>La Torre Giuseppe</b> Firmato con firma elettronica avanzata</p>
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	