

 <p>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</p>	<p>PROGRAMMA SVOLTO</p>	<p>MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 1</p>
---	-------------------------	---

a.s.	2021/22	Prof.	Giuseppe La Torre
classe	2^B	materia	Scienze Motorie e Sportive

Libri di testo	In Perfetto Equilibrio
----------------	------------------------

Programma svolto
<p><u>Condizionamento generale</u>: training aerobico, esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare, esercizi per il miglioramento dell'agilità e della coordinazione</p> <p>Atletica Leggera: Resistenza (1000m), Velocità e resistenza alla velocità (300, 200, 100, 50 mt)</p> <p>Frisbee: fondamentali individuali del tiro di rovescio e della presa</p> <p>Tennis: fondamentali individuali (rovescio e diritto)</p> <p>Street Racket: gioco</p> <p>Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcetto, uni-hoc, badminton: regole generali e gioco</p> <p>Elementi di ginnastica artistica: capovolta avanti e capovolta indietro</p> <p>Grandi attrezzi: materassoni, varie modalità d'uso</p>

Data	Firma del docente
Desio, 16 maggio 2022	<p>La Torre Giuseppe Firmato con firma elettronica avanzata</p>
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	