

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

a.s.	2021/22	Prof.	Giuseppe La torre
classe	3^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, irrobustimento generale</p> <p>Atletica Leggera: Resistenza (1000m), Velocità e resistenza alla velocità (300, 200, 100, 50 mt)</p> <p>Pallavolo: fondamentali individuali del palleggio e del bagher</p> <p>Tennis: fondamentali individuali (rovescio e diritto)</p> <p>Street Racket: gioco</p> <p>Giochi sportivi: pallacanestro, calcetto, uni-hoc, badminton, go-back: 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> <p>DAD: visione film: "Il Quinto set" e " The Blind Side", relazione e commento</p>

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