



a.s.	2021-22	Prof.	Stefania Basilico
classe	4F	materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Libri di testo	"In perfetto equilibrio" di Del Nista – Parker – Tasselli ED G. D'Anna
----------------	--

Programma svolto

POTENZIAMENTO FISILOGICO: Contenuti:

- Coordinazione (andature e attività con le funicelle).
- Mobilità articolare e stretching.
- Test motori: salto in lungo da fermo, velocità navetta 10+10 m, funicelle.

SPORT: Contenuti:

- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina, 5 lezioni svolte con istruttore presso il Palaghiaccio di Desio.
- SPORT DI RACCHETTA: TENNIS : approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- UNIHOCKEY: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- PALLAVOLO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- CALCIO A 5: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- PALLACANESTRO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali. Regolamento.
- FRISBEE/ULTIMATE: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- Terminologia appropriata.
- Teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

Data	Firma del docente
Desio, 01/06/2022	BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata
Firme di due studenti della classe	