

 <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	4^H	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)</p> <p>Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcetto, uni-hoc, badminton, go-back: regole generali e gioco</p> <p>Abilità motorie: miglioramento delle abilità tramite l'uso di strumenti diversi</p> <p>Tennis: fondamentali (rovescio e diritto)</p> <p>Circuito Forza-Resistenza (ricerca della massima performance attraverso l'uso di tre esercizi: push-up, squat, plank)</p> <p>Pattinaggio su ghiaccio: approccio e regole generali per poter muoversi sul ghiaccio</p>

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