



a.s.	<b>2021-22</b>	Prof.	<b>Stefania Basilico</b>
classe	<b>5F</b>	materia	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>

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

### Programma svolto

#### POTENZIAMENTO FISILOGICO: Contenuti:

- Resistenza (endurance);
- Coordinazione (andature);
- Mobilità articolare e stretching;
- Test motori: salto in lungo da fermo, velocità navetta 10+10 m, sospensione alla spalliera, funicelle.

#### SPORT: Contenuti:

- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- SPORT DI RACCHETTA:TENNIS, BADMINTON E GO-BACK: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- CALCIO A 5: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina, 5° lezioni svolte con istruttore presso il Palaghiaccio di Desio.
- PALLAVOLO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali.
- LEZIONI DI TIROCINIO: attività liberamente svolte dagli studenti in vista dell'eventuale esame di Stato:
  - CALCIO ;
  - PALLACANESTRO;
  - PALLAVOLO;
  - DANZA;
  - TIRO CON L'ARCO;
  - GIOCHI TRADIZIONALI;
  - GINNASTICA RITMICA;
  - JU-JITSU;
  - TENNIS.

#### APPROFONDIMENTI TEORICI:

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



Liceo Scientifico  
*e Classico*  
*Ettore Majorana*  
*Desio*

PROGRAMMA SVOLTO

MD 01 05  
r0  
Del 1 settembre 2018  
Pagina 2 di 2

Data	Firma del docente
Desio, 13/05/2022	<p data-bbox="900 573 1315 633">BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata</p>
Firme di due studenti della classe	