

Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 2
---	------------------	---

a.s.	2021/22	Prof.	Ellena Irene –Caiulo Francesca
classe	5FF	materia	SCIENZE MOTORIE

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

Programma svolto
<p>-Resistenza (endurance – fartlek- interval training) Test COOPER 12'</p> <p>-Forza (lavoro in circuito con l'uso di piccoli attrezzi): test di forza dei rispettivi gruppi muscolari (test addominali-salto in lungo da fermo – piegamenti)</p> <p>-Mobilità articolare – stretching</p> <p>-Le diverse andature durante il riscaldamento .</p> <p>-Lettura tattica di una partita nei principali sport di squadra : La Pallavolo.</p> <p>-Fondamentali tennis.</p> <p>-Lezioni di pattinaggio sul ghiaccio come da progetto (avviamento alla disciplina sportiva), valutazione sull'impegno e la partecipazione.</p> <p>-La pallacanestro (palleggio-passaggio-tiro in terzo tempo- attacco(dai e vai)</p> <p>- Il tchoukball (teoria tecnica e pratica dei fondamentali).</p>

Data	Firma del docente
Desio, 16 maggio 2022	CAIULO FRANCESCA Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	

<i>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</i>	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 2 di 2
---	------------------	---
