



a.s.	2021-22	Prof.	Stefania Basilico
classe	5G	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:

- 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:

- CALCIO A 5: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali.
- PALLACANESTRO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali.
- SPORT DI RACCHETTA:TENNIS: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- 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 A 5;
 - PALLACANESTRO;
 - PALLAVOLO;
 - PALLAMANO;
 - TIRO CON L'ARCO;
 - GIOCHI TRADIZIONALI;
 - FRISBEE/ULTIMATE.

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	BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata
Firme di due studenti della classe	