

 <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	5^H	materia	Scienze Motorie e Sportive

Libri di testo	In Perfetto Equilibrio
----------------	------------------------

Programma svolto
<p>Vela: iniziazione alla navigazione su deriva</p> <p><u>Condizionamento generale</u>: training aerobico, esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare</p> <p>Functional Training: protocollo "Time Based" (sei esercizi per 40" di lavoro + 20" di recupero)</p> <p>Circuito forza- velocità- resistenza: ricerca della massima performance</p> <p>Atletica Leggera: 1000m</p> <p>Giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Badminton, Uni-hoc, Go-Back Fondamentali individuali, regole generali, gioco</p> <p>Pattinaggio su ghiaccio: approccio e regole generali per poter muoversi sul ghiaccio</p> <p>Abilità coordinative attraverso l'uso di strumenti diversi(palle, mazze, racchette)</p> <p>Letteratura sportiva: lettura, relazione e commento su un libro scelto</p> <p>Tiro con l'arco: elementi per un uso corretto dello strumento</p>

Data	Firma del docente
Desio, 16 maggio 2022	<p style="text-align: center;">La Torre Giuseppe Firmato con firma elettronica avanzata</p>
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	