

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

a.s.	<b>22/23</b>	Prof.	<b>Rivolta Laura</b>
classe	<b>4cc</b>	materia	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>

Libri di testo	<b><u>Del Nista, Parker, Tasselli- "In perfetto equilibrio"</u> <u>ed. D'Anna</u></b>
----------------	---

Programma svolto
<p>-LA RESISTENZA attraverso i metodi per migliorarla: FARTLEK, INTERVAL TRAINING, FUNE , MINI COOPER, COOPER, 1000 m</p> <p>-LA FORZA attraverso lavori in circuito utilizzando anche sovraccarichi come palle mediche e manubri</p> <p>-LA VELOCITA' attraverso i metodi per migliorarla: scatti, lavori di forza in circuito, andature , progressioni, prove ripetute, 30m.</p> <p>-SPORT DI SQUADRA: UNIHOCKEY, BASKET, PALLAMANO, VOLLEY, tornei individuali a coppie e a squadre</p> <p>Interdisciplinarietà con scienze: IL SISTEMA SCHELETRICO: -funzioni; -composizione delle ossa: -differenza tra ossa lunghe, corte, piatte -scheletro assile: il cranio, la gabbia toracica, la colonna vertebrale -scheletro appendicolare: l'arto superiore, l'arto inferiore, il bacino - paramorfismi e dismorfismi</p> <p>Educazione civica:</p> <p>SIAMO TUTTI UGUALI, ABILI E DIVERSAMENTE ABILI -Il ruolo dello sport nella disabilità: - analisi del film e dei personaggi in "Rising Phoenix",</p>

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

- la storia di Bebe Vio con analisi del libro "SE SEMBRA IMPOSSIBILE ALLORA SI PUO' FARE";
- la vicenda di Alex Zanardi
- le paralimpiadi
- i giochi inclusivi: il baskin e il sitting volley

Data	Firma del docente
Desio, 03 giugno 2023	RIVOLTA LAURA Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	