

 <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.	2022-23	Prof.	Stefania Basilico
classe	4G	materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

Programma svolto
<p>POTENZIAMENTO FISILOGICO: <u>Contenuti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione (andature). • Mobilità articolare e stretching. • Resistenza: corsa continua, con variazioni di ritmo, interval training. • Test motori: Yo-Yo IRTL1. <p>SPORT: Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI. • PALLAVOLO: esecuzione tecnica dei fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata), posizione in campo, costruzioni di azioni di attacco e difesa. Regolamento e arbitraggio. • TCHOUCKBALL: approccio globale alla disciplina. Regolamento. • SPORT DI RACCHETTA:TENNIS: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento. • UNIHOCKEY: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali. Regolamento. • TORNEI INTERNI: Street-racket, tennistavolo, pallavolo 3vs3, pallacanestro 3vs3, calcio 3vs3, badminton. <p>APPROFONDIMENTI TEORICI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terminologia appropriata. • Teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

Data	Firma del docente
Desio, 03/06/2023	<p>BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata</p>
Firme di due studenti della classe	