



a.s.	2022-23	Prof.	Stefania Basilico
classe	4H	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:

- Coordinazione (andature).
- Mobilità articolare e stretching.
- Resistenza: corsa continua, con variazioni di ritmo, interval training.
- Test motori: Yo-Yo IRTL1.

SPORT: Contenuti:

- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina, 5° lezioni svolte con istruttore presso il Palaghiaccio di Desio.
- PALLAVOLO: esecuzione tecnica dei fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata), posizione in campo, costruzioni di azioni di attacco e difesa. Regolamento e arbitraggio.
- PALLACANESTRO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali. Regolamento.
- TORNEI INTERNI: Street-racket, tennistavolo, pallavolo 3vs3.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- Terminologia appropriata.
- Teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

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