

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

a.s.	22/23	Prof.	Rivolta Laura
classe	5aa	materia	Scienze Motorie e Sportive

Libri di testo	Del Nista, Parker, Tasselli -"In perfetto equilibrio" ed. D'Anna
----------------	--

Programma svolto

-LA RESISTENZA attraverso i metodi per migliorarla: FARTLEK, INTERVAL TRAINING, FUNE, MINI COOPER, COOPER, 1000 m

-LA FORZA attraverso lavori in circuito utilizzando anche sovraccarichi come palle mediche e manubri

-LA VELOCITA' attraverso i metodi per migliorarla: SCATTI, LAVORI DI FORZA IN CIRCUITO, ANDATURE, PROGRESSIONI, PROVE RIPETUTE, 30m

SPORT DI SQUADRA: UNIHOCKEY, BASKET , PALLAMANO, PALLAVOLO , tornei individuali, a coppie e a squadre

SPORT INDIVIDUALI: BADMINTON, PATTINAGGIO SUL GHIACCIO (presso il palazzo del ghiaccio di Desio)

Interdisciplinarietà con storia:

-Educazione fisica e regime fascista

-Le Olimpiadi del '36: dove si sono svolte, protagonisti, l'influenza del regime fascista

-Analisi del film "Race" : significato del film, periodo storico, analisi dei personaggi, l'impresa di Jesse Owens

- Gino Bartali: attraverso il film: "Gino Bartali, l'intramontabile": la vita, le imprese, una vita spesa per gli altri.

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

Data	Firma del docente
Desio, 15 maggio 2023	RIVOLTA LAURA Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	