



a.s.	2022-23	Prof.	Stefania Basilico
classe	5F	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;

SPORT: Contenuti:

- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina, cinque 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.
- UNIHOCKEY: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- TORNEI INTERNI:
 - Strett racket (doppio);
 - Pallavolo (3 contro 3);
 - Tennis tavolo (doppio);
 - Badminton (singolare).

APPROFONDIMENTI TEORICI:

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



*Liceo Scientifico
e Classico
Ettore Majorana
Desio*

PROGRAMMA SVOLTO

MD 01 05
r0
Del 1 settembre 2018
Pagina 2 di 2

Data	Firma del docente
Desio, 15/05/2023	BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	