



a.s.	2022-23	Prof.	Stefania Basilico
classe	5G	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. 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
- LEZIONI DI TIROCINIO: attività programmate e proposte dagli studenti alla classe:
 - CALCIO A 5;
 - ACROYOGA;
 - GAG;
 - PALLACANESTRO;
 - PALLAVOLO;
 - FULL TOTAL BODY;
 - UNIHOCKEY;
 - BADMINTON;
 - TENNISTAVOLO;
 - TIRO CON L'ARCO;
 - ATLETICA (LANCIO DEL VORTEX);
 - FRISBEE/ULTIMATE.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- Terminologia appropriata;
- Teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.
- Approfondimento sugli sport e attività presentati nel tirocinio.



*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	