

 LICEO STATALE SCIENTIFICO E CLASSICO "E. MAJORANA" DESIO (MB)	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 R1 (2024-04-12)
		Pagina 1 di 1

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	3aa	Scienze motorie	Prof.ssa Stefania Basilico

Libri di testo

- Del Nista, Tasselli– Tempo di Sport Ed.Verde (G. D’Anna)

Programma svolto

- POTENZIAMENTO FISILOGICO:
 Coordinazione : andature e attività con funicelle (costruzione di una sequenza).
 Mobilità articolare e stretching.
 Velocità: attività coordinative, sprint e reattività.
 Test motori: 20m.
- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PALLACANESTRO: analisi ed esecuzione tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, controllo, passaggio e tiro). Regolamento.
- UNIHOCCY: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali.
 Regolamento.
- CALCIO A 5: analisi ed esecuzione tecnica dei fondamentali individuali (conduzione, passaggio e tiro).
 Regolamento.
- SPORT DI RACCHETTA: TENNIS: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali (dritto, rovescio, introduzione alla volée, allo smash e al servizio). Regolamento.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina. 4 lezioni svolte con istruttore presso il Palaghiaccio di Desio.
- APPROFONDIMENTI TEORICI: terminologia appropriata; teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.
- EDUCAZIONE CIVICA: gli studenti, divisi in gruppi, hanno prodotto un lavoro di approfondimento riguardante argomenti collegati al mare e all’attività della barca vela che hanno poi esposto durante la settimana di P.C.T.O. di vela in Sardegna.

Desio, 8 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

STEFANIA BASILICO

Firmato con firma elettronica avanzata