

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

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	4H	Scienze motorie	Prof.ssa Stefania Basilico

### Libri di testo

- Del Nista, Parker, Tasselli- In Perfetto equilibrio (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: Illinois Agility Test.
- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- 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.
- TOUCH RUGBY: esecuzione tecnica dei fondamentali ,posizione in campo, costruzioni di azioni di attacco e difesa. Regolamento e arbitraggio.
- PALLAMANO: analisi ed esecuzione tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro).  
 Regolamento.
- TORNEI INTERNI: cico ball, pallacanestro e pallavolo.
- APPROFONDIMENTI TEORICI: terminologia appropriata; teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

Desio, 8 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

STEFANIA BASILICO

Firmato con firma elettronica avanzata