

 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	5H	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.
- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina. 4 lezioni svolte con istruttore presso il Palaghiaccio di Desio.
- TOUCH RUGBY: esecuzione tecnica dei fondamentali ,posizione in campo, costruzioni di azioni di attacco e difesa. Regolamento e arbitraggio
- LEZIONI DI TIROCINIO: attività programmate e proposte dagli studenti alla classe:
  - PALLACANESTRO;
  - PALLAVOLO;
  - PALLAMANO;
  - GINNASTICA MILITARE;
  - GIOCHI TRADIZIONALI;;
  - TIRO CON L'ARCO;
  - CALCIO A 5;
  - ACROYOGA;
  - TENNIS.
- APPROFONDIMENTI TEORICI: terminologia appropriata; teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati; approfondimento sugli sport e attività presentati nel tirocinio.

Desio, 15 maggio 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente  
STEFANIA BASILICO  
Firmato con firma elettronica avanzata