



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	1°C	Scienze Motorie e Sportive	Lorenzo Colombo

Libri di testo

- Del Nista, Tasselli – Tempo di Sport (D'Anna)

Programma svolto

1. Capacità Coordinative:
2. Atletica Leggera: Impostazione della fase di riscaldamento muscolare generale e specifico alle discipline praticate. Andature specifiche. Apprendimento/recupero della tecnica di corsa di resistenza, velocità (60 m piani), salto in lungo e staffetta.
3. Calcio: Introduzione alla disciplina. Esercitazioni di base per l'apprendimento della conduzione, passaggio, tiro. Torneo di classe.
4. Pallavolo: Introduzione alla disciplina. Impostazione delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio), torneo di classe.
5. Pallacanestro: Introduzione alla disciplina. Impostazione delle tecniche fondamentali di base (palleggio, passaggio, tiro), torneo di classe.
6. Ginnastica Artistica: Introduzione alla disciplina. Riscaldamento muscolare, norme di sicurezza. Apprendimento delle figure a corpo libero statiche e dinamiche: orizzontale prona, capovolta avanti e indietro, sottogiro 180°, ruota e rondata, verticale a muro/due/tre appoggi.
7. Badminton: Introduzione alla disciplina. Impugnatura di dritto e di rovescio. Colpi a rete e a fondo campo base, 1 vs 1, 2 vs 2, torneo di classe.
8. Pallamano: Introduzione alla disciplina. Lanci e prese. Torneo di classe.
9. Nomenclatura e terminologia del corpo umano nello spazio (parte teorica)
10. L'apparato scheletrico e articolare (parte teorica)

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
LORENZO COLOMBO

Firmato con firma elettronica avanzata