



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	2°N	Scienze Motorie e Sportive	Lorenzo Colombo

### Libri di testo

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

### Programma svolto

1. 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 (80 m piani), salto in lungo e staffetta.
2. Calcio: Ripresa dei fondamentali di base per l'apprendimento della conduzione, passaggio, tiro. Torneo di classe.
3. Pallavolo: Ripresa delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio), 2vs2 e 3vs3, torneo di classe.
4. Pallacanestro: Ripresa delle tecniche fondamentali di base (palleggio, passaggio, tiro), 2vs2 e 3vs3, torneo di classe.
5. Ginnastica Artistica: Riscaldamento muscolare, norme di sicurezza. Ripresa delle figure a corpo libero statiche e dinamiche: orizzontale prona, capovolta avanti e indietro, sottogiro 180°, ruota e rotonda, verticale a muro/due/tre appoggi. Composizione di una sequenza di figure statiche e dinamiche.
6. Badminton: Ripresa dell'impugnatura di dritto e di rovescio. Colpi a rete e a fondo campo base, 1 vs 1, 2 vs 2, torneo di classe.
7. Pallamano: Ripresa dei fondamentali di base. Lanci e prese, tiri in porta, attacco contro difesa. Torneo di classe.
8. Nuoto: Introduzione alla disciplina. Impostazione della tecnica ed esercitazioni sullo stile libero, dorso e rana. Gare individuali e staffetta a squadre.
9. Apparato cardiocircolatorio e respiratorio (parte teorica)
10. Educazione alimentare (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