



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	3°D	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 (100 m piani), getto del peso e staffetta.
2. Calcio: Situazioni di gioco e partite per alcuni studenti in preparazione al torneo d'istituto.
3. Pallavolo: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio), giochi d'impostazione nel 6vs6 e torneo di classe.
4. Pallacanestro: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, cambio mano, arresto e tiro, terzo tempo). Esercitazioni di discesa a due e a tre, situazioni di gioco 2vs2, 2vs3, 3vs3, 5vs5, torneo di classe.
5. Unihockey: Introduzione alla disciplina, impostazione della presa della mazza, colpi. Giochi situazionali e partita, torneo di classe.
6. Acrogym: Introduzione alla disciplina. Riscaldamento muscolare, norme di sicurezza. Composizioni a gruppi di figure a 3/4/5.
7. Badminton: Ripasso della corretta impugnatura di dritto e di rovescio. Colpi a rete (net drop, drive, lob) e fondo campo (smash, drop, clear), 1 vs 1, 2 vs 2 e torneo di classe.
8. Tchouckball: Introduzione alla disciplina. Lanci e prese, partita e torneo di classe.
9. Pattinaggio su ghiaccio: Introduzione alla disciplina. Esercitazioni tecniche di pattinamento su ghiaccio.
10. Il sistema Nervoso (parte teorica)
11. Il sistema muscolare e i meccanismi di produzione dell'energia (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