

 LICEO STATALE SCIENTIFICO E CLASSICO "E. MAJORANA" DESIO (MB)	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	MD 01 05 R2 (2025-04-22)
		Pagina 1 di 1

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	4aa	Scienze motorie	Prof.ssa Stefania Basilico

### Libri di testo

- Del Nista, Parker, Tasselli- In Perfetto equilibrio (G. D'Anna)

### Programma svolto

1. POTENZIAMENTO FISILOGICO:  
Mobilità articolare e stretching.
2. GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
3. PALLAVOLO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali (palleggio, ricezione, battuta dall'alto e dal basso). Regolamento.
4. SPORT DI RACCHETTA: BADMINTON: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
5. FRISBEE/ULTIMATE: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
6. PALLAMANO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
7. TORNEI INTERNI: tennistavolo, pallavolo.
8. APPROFONDIMENTI TEORICI: terminologia appropriata; teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

STEFANIA BASILICO

Firmato con firma elettronica avanzata