

 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	4E	Scienze motorie	Prof.ssa Stefania Basilico

### Libri di testo

- Del Nista, Tasselli– Tempo di Sport Ed.Verde (G. D’Anna)

### Programma svolto

- POTENZIAMENTO FISILOGICO:  
Mobilità articolare e stretching.
- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PALLAVOLO: analisi ed esecuzione tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, ricezione, battuta dall’alto e dal basso e introduzione alla schiacciata). Regolamento.
- PATTINAGGIO SU GHIACCIO: approccio globale alla disciplina. 4 lezioni svolte con istruttore presso il Palaghiaccio di Desio.
- SPORT DI RACCHETTA: BADMINTON: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- FRISBEE/ULTIMATE: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- TORNEI interni o con altre classi di pallavolo; tennistavolo.
- 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