



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	5°A	Scienze Motorie e Sportive	Lorenzo Colombo

### Libri di testo

- Del Nista, Parker, Tasselli – In perfetto Equilibrio (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 (400m piani) e salto in alto.
2. Tennis: Recupero del palleggio di dritto e rovescio con attenzione al tempo sulla palla, alla posizione del corpo e alle impugnature. Colpi di dritto e rovescio, giochi di palleggio e scambi a rete.
3. Calcio: Situazioni di gioco e partite per alcuni studenti in preparazione al torneo d'istituto.
4. Pallavolo: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio). Apprendimento della tecnica del palleggio d'alzata, bagher di ricezione, costruzione dell'attacco dopo ricezione, schemi di difesa in campo, giochi d'impostazione nel 6vs6 e giochi di costruzione dell'azione in continuità 6vs6, torneo di classe.
5. Pallacanestro: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, cambio mano, arresto e tiro, terzo tempo, scivolamento di difesa). Esercitazioni di discesa a due e a tre, movimenti tecnico-tattici basilari di gioco e difesa a zona, situazioni di gioco 2vs2, 2vs3, 3vs3, 5vs5, torneo di classe.
6. Baseball: Introduzione alla disciplina, lanci e prese, colpi. Giochi situazionali e partita
7. Tiro con l'arco: Introduzione alla disciplina. Riscaldamento muscolare, norme di sicurezza e tecnica di tiro, torneo di classe.
8. Prevenzione e sicurezza nelle emergenze ed educazione alla salute (parte teorica)
9. L'evoluzione della cultura del movimento dalle origini ad oggi (parte teorica)

Desio, 15 maggio 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

**LORENZO COLOMBO**

Firmato con firma elettronica avanzata