

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

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	1°BB	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 (60 m piani), salto in lungo e staffetta.
2. Calcio: Introduzione alla disciplina. Esercitazioni di base per l'apprendimento della conduzione, passaggio, tiro. Torneo di classe.
3. Pallavolo: Introduzione alla disciplina. Impostazione delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio), torneo di classe.
4. Pallacanestro: Introduzione alla disciplina. Impostazione delle tecniche fondamentali di base (palleggio, passaggio, tiro), torneo di classe.
5. Ginnastica Artistica: Introduzione alla disciplina. Riscaldamento muscolare, norme di sicurezza. Apprendimento delle figure a corpo libero statiche e dinamiche: orizzontale prona, capovolta avanti e indietro, sottogiro 180°, ruota e rondata, verticale a muro/due/tre appoggi.
6. Badminton: Introduzione alla disciplina. 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: Introduzione alla disciplina. Lanci e prese. Torneo di classe.
8. Nomenclatura e terminologia del corpo umano nello spazio (parte teorica)
9. L'apparato scheletrico e articolare (parte teorica)
10. Fair play e relazione film (educazione civica)

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
LORENZO COLOMBO
Firmato con firma elettronica avanzata