

 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	2E	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.
Velocità: attività coordinative, sprint e reattività.
Test motori: Illinois Agility Test (prova comune) e salto con la funicella (30").
- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PALLAMANO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- SPORT DI RACCHETTA: BADMINTON: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- PALLACANESTRO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- NUOTO: 4 lezioni con istruttore svolte presso la piscina comunale di Desio, esecuzione degli stili (libero, dorso e rana).
- BASEBALL: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- TORNEI finali interni e con altre classi.
- APPROFONDIMENTI TEORICI: terminologia appropriata; teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

STEFANIA BASILICO

Firmato con firma elettronica avanzata