

 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	3°I	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 (100 m piani), getto del peso e staffetta.
2. Calcio: Situazioni di gioco e partite per alcuni studenti in preparazione al torneo d'istituto.
3. Pallavolo: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio), giochi d'impostazione nel 6vs6 e torneo di classe.
4. Pallacanestro: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, cambio mano, arresto e tiro, terzo tempo). Esercitazioni di discesa a due e a tre, situazioni di gioco 2vs2, 2vs3, 3vs3, 5vs5, torneo di classe.
5. Unihockey: Introduzione alla disciplina, impostazione della presa della mazza, colpi. Giochi situazionali e partita, torneo di classe.
6. Acrogym: Introduzione alla disciplina. Riscaldamento muscolare, norme di sicurezza. Composizioni a gruppi di figure a 3/4/5.
7. Badminton: Ripasso della corretta impugnatura di dritto e di rovescio. Colpi a rete (net drop, drive, lob) e fondo campo (smash, drop, clear), 1 vs 1, 2 vs 2 e torneo di classe.
8. Tchouckball: Introduzione alla disciplina. Lanci e prese, partita e torneo di classe.
9. Il sistema Nervoso (parte teorica)
10. Il sistema muscolare e i meccanismi di produzione dell'energia (parte teorica)
11. Vela: svolgimento di attività pratiche e teoriche finalizzate all'apprendimento delle principali competenze della disciplina, con particolare attenzione alle procedure di armamento e disarmo della deriva, alla conoscenza e al riconoscimento delle componenti del cabinato, fino alla verifica conclusiva attraverso un test teorico finale.

Desio, 6 giugno 2026 Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

LORENZO COLOMBO

Firmato con firma elettronica avanzata