

 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	3L	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.
Test motori:salto con la funicella (30").
- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- UNIHOCKEY: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali.
Regolamento.
- CALCIO A 5: analisi ed esecuzione tecnica dei fondamentali individuali (conduzione, passaggio e tiro).
Regolamento.
- SPORT DI RACCHETTA: TENNIS: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali (dritto, rovescio, introduzione alla volée, allo smash e al servizio). Regolamento.
- PALLAVOLO: analisi ed esecuzione tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, ricezione, battuta dall'alto e dal basso e introduzione alla schiacciata). Regolamento.
- FLAG-FOOTBALL: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali.
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