

 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	4°M	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 (400m piani), getto del peso e staffetta.
2. Pallavolo: Ripasso delle tecniche fondamentali di base (palleggio, bagher, servizio), giochi d'impostazione nel 6vs6, fase d'attacco e di difesa e torneo di classe.
3. 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.
4. Tiro con l'arco: componenti dell'arco, mano e occhio dominante, armo e disarmo dell'arco, posizione di tiro, prove di tiro a 5 e 10 metri.
5. Touch Rugby: Introduzione alla disciplina, lanci e prese, passaggi indietro e in linea, calci, placcaggio con flag attacco contro difesa, partita.
6. Ultimate Fresbee: introduzione alla disciplina, lanci e prese, passaggi in statica e dinamica, 2 vs 2, 3 vs 3 e partita.
7. Pattinaggio su Ghiaccio: Introduzione alla disciplina. Esercitazioni tecniche di pattinamento su ghiaccio.
8. Apparato digerente, sistema linfatico ed endocrino (parte teorica)
9. Scheda di allenamento a corpo libero (parte teorica)

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
LORENZO COLOMBO
Firmato con firma elettronica avanzata