



a.s.	2022/2023	Prof.	Giuseppe La Torre
classe	1 <sup>^</sup> E	materia	Scienze Motorie

Libri di testo	Tempo di Sport
----------------	----------------

### Programma svolto

Condizionamento generale: training aerobico, esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare, esercizi di tonificazione generale.

Jump Rope (funicella): varie modalità di utilizzo

Atletica Leggera: 1000m

Tennis: fondamentali individuali

Frisbee: fondamentali individuali, tiro di rovescio, diritto e sopra il capo

Ultimate: organizzazione del gioco e partita

Dodgeball: regole generali e gioco

Badminton, street racket, go-back: fondamentali individuali

Acrogyrn: elementi di base per la costruzione di una semplice coreografia, svolta a coppie, con base musicale

Cos'è il Fair Play, lavori di gruppo sul Fair Play

Il bullismo, cos'è, come si manifesta, approfondimento e partecipazione a conferenza

Conferenza su Disabilità e Sport con la partecipazione di atleti di basket in carrozzina

Attività all'aria aperta: Parco Tittoni, caccia al tesoro  
Jungle Park Civenna

Data	Firma del docente
Desio, 15/05/2023	La Torre Giuseppe Firmato con firma elettronica avanzata
Firme di due studenti della classe	



*Liceo Scientifico  
e Classico  
Ettore Majorana  
Desio*

PROGRAMMA SVOLTO

MD 01 05  
r0  
Del 1 settembre 2018  
Pagina 2 di 2
