

**Istituto d'Istruzione Superiore "Decio Celeri" Lovere (BG)**  
 Liceo Artistico – Classico – Scientifico – Scienze Applicate – Sportivo  
 Via Nazario Sauro, 2 - 24065 Lovere (BG) – Tel. 035 983177- C.F. 81004920161 - Cod.Mecc. BGIS00100R  
[www.liceoceleri.it](http://www.liceoceleri.it) e-mail: [bgis00100r@istruzione.it](mailto:bgis00100r@istruzione.it) *posta certificata:* [bgis00100r@pec.istruzione.it](mailto:bgis00100r@pec.istruzione.it)

I.I.S. DECIO CELERI LOVERE <b>Prot. 0004485 del 27/05/2023</b> IV (Entrata)
---

Anno scolastico 2022-2023

## MOD12 - PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE	MATERIA	CLASSE 5 Sez. A
PASINELLI GIANLUIGI	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	LICEO CLASSICO

### Argomenti

#### **Aspetti pratici**

Tecniche diverse di riscaldamento.

Corsa continua di resistenza.

Esercizi respiratori.

Esercizi di stretching.

Esercizi di mobilizzazione a carattere generale.

Esercizi di core stability.

Esercizi di potenziamento muscolare a carattere generale.

Andature coordinative con e senza speed ladder.

Salto in alto con tecnica fosbury.

Attrezzistica; progressione alle parallele simmetriche.

Acrosport: posizioni da due a sei studenti.

Baseball: sviluppo dei fondamentali tecnici individuali e di squadra; gioco a squadre.

Unihockey: sviluppo dei fondamentali tecnici individuali e di squadra; gioco a squadre.

Dodgeball: sviluppo dei fondamentali tecnici individuali e di squadra; gioco a squadre.

**Istituto d'Istruzione Superiore "Decio Celeri" Lovere (BG)**  
Liceo Artistico – Classico – Scientifico – Scienze Applicate – Sportivo  
Via Nazario Sauro, 2 - 24065 Lovere (BG) – Tel. 035 983177- C.F. 81004920161 - Cod.Mecc. BGIS00100R  
[www.liceoceleri.it](http://www.liceoceleri.it) e-mail: [bgis00100r@istruzione.it](mailto:bgis00100r@istruzione.it) *posta certificata:* [bgis00100r@pec.istruzione.it](mailto:bgis00100r@pec.istruzione.it)

**Corso di canottaggio e kayak con istruttori federali presso la locale società.**

**Aspetti teorici**

**Regolamento tecnico di baseball.**

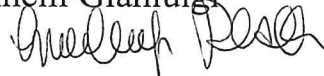
**Regolamento tecnico di dodgeball.**

**Regolamento tecnico di unihockey.**

Lecture/Attività

Data 8 giugno 2023

Docente Pasinelli Gianluigi



Rappresentanti di classe

Monica Bellini.....

Alba Bevilacqua.....