



a.s.	2021/22	Prof.	Ellena Irene/Giulia De Stefano (supplente)
classe	2I	materia	Scienze motorie

Libri di testo	Tempo di sport , Del Nista Pier Luigi, Tasselli Andrea
----------------	--

Programma svolto

1QUADRIMESTRE :

- Esercizi di stretching e riscaldamento
- Le diverse andature e allenamento di resistenza
- Test resistenza 1500m
- Regole e fondamentali del Tchoukball (esercizi di attacco e difesa)
- Partita a squadre Tchoukball

2QUADRIMESTRE :

- Fondamentali Pallavolo (palleggio- bagher -battuta)
- Partita a squadre
- Fondamentali Pallacanestro (palleggio- passaggio- cambio di direzione – arresto 1 tempo- 3tempo)
- Esercitazione propedeutica per la velocità
- Test di valutazione sui 30m

Data	Firma del docente
Desio, 8 giugno 2022	
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	
	De Stefano Giulia Firmato con firma elettronica avanzata