



a.s.	2021/22	Prof.	Ellena Irene / Giulia De Stefano (supplente)
classe	3D	materia	Scienze Motorie

Libri di testo	In perfetto equilibrio pensiero e azione per un corpo intelligente, Del Nista, Parker June, Tasselli Andrea
----------------	---

### Programma svolto

#### 1 QUADRIMESTRE:

- Esercizi di riscaldamento – stretching
- Le diverse andature , allenamento di resistenza (corsa)
- Test COOPER 12'
- Fondamentali pallavolo ( attacco –difesa- partita a squadre )

#### 2 QUADRIMESTRE:

- Fondamentali pallacanestro ( palleggio-passaggio-tiro (arresto 1 tempo/3tempo)
- Partita a squadre pallacanestro : regole sui fondamentali e fairplay
- Avviamento al Tennis
- Circuiti di allenamento a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi ( migliorare forza-resistenza)
- Esercitazione propedeutica sulla velocità
- Test di valutazione sui 30m

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