

Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 1
---	------------------	---

a.s.	2021/22	Prof.	Ellena Irene/Francesca Caiulo (supplente)
classe	3I	materia	

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

Programma svolto
<p>1QUADRIMESTRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di riscaldamento – stretching - Le diverse andature , allenamento di resistenza (corsa) - Test COOPER 12' - Fondamentali pallavolo (attacco –difesa- partita a squadre) <p>2QUADRIMESTRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fondamentali pallacanestro (palleggio-passaggio-tiro (arresto 1tempo/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) - Fondamentali e regole del Tchoukball (passaggio- tiro- difesa- attacco - Partita a squadre Tchoukball

Data	Firma del docente
Desio, 8GIUGNO 2022	ELLENA IRENE Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	