

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	4E	materia	Scienze Motorie

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) - Avviamento al tennis (fondamentali) - Visione del documentario “Muscoli d'Acciaio : IL Doping e le sostanze dopanti - Circuiti di allenamento a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi (allenamento forza-resistenza - potenza - Fondamentali e regole del Tchoukball (passaggio- tiro- difesa- attacco) - Partita a squadre Tchoukball

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