



a.s.	2022/23	Prof.	Ellena Irene
classe	1aa	materia	Scienze Motorie

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

Programma svolto

1 QUADRIMESTRE :

- Esercizi di stretching e riscaldamento
- Le diverse andature
- Regole e fondamentali del Tchoukball (esercizi di attacco e difesa -firo)
- Fondamentali Pallavolo (palleggio- bagher -battuta)

2 QUADRIMESTRE :

- Fondamentali Pallacanestro (palleggio- passaggio- cambio di direzione – arresto 1 tempo)
- Test salto funicella (resistenza)
- Fondamentali Badminton (servizio – drop-clear

Data	Firma del docente
Desio, 08 giugno 2022	ELLENA IRENE Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	