



a.s.	2022/23	Prof.	Ellena Irene
classe	2A	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
- Regole e fondamentali del Tchoukball (esercizi di attacco e difesa)
- Partita a squadre Tchoukball
- Fondamentali Pallavolo (schemi di attacco e difesa)
- Fondamentali Pallacanestro (palleggio- passaggio- cambio di direzione – arresto 1 tempo

2QUADRIMESTRE :

- - Fondamentali Pallavolo (battuta sicurezza – alto-bagher-schemi attacco /difesa)
- Prova comune test illinois (agilità e rapidità)
- Fondamentali Badminton (servizio-clear-drop)
- Resistenza salto funicella

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