



|        |         |         |                 |
|--------|---------|---------|-----------------|
| a.s.   | 2022/23 | Prof.   | Ellena Irene/   |
| classe | 3I      | 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
- Fondamentali pallamano (attacco-difesa-tiro-palleggio)
- Lezioni di pattinaggio sul ghiaccio (5)

#### 2 QUADRIMESTRE:

- La forza : circuiti di forza e resistenza
- Test addominali – test forza arti inferiori ( salto in lungo )
- Fondamentali Badminton (servizio-clear-drop) / tornei

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