



a.s.	2022/23	Prof.	Giuseppe La Torre
classe	3^L	materia	Scienze Motorie e Sportive

Libri di testo	In Perfetto Equilibrio
----------------	------------------------

Programma svolto
Condizionamento generale: training aerobico, esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare
Atletica Leggera: 1000m
Giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Street Racket, Go-Back Fondamentali individuali, regole generali, gioco
Pattinaggio su ghiaccio: approccio e regole generali per poter muoversi sul ghiaccio
Tennis: fondamentali individuali
Acrogym: elementi di base per la costruzione di una sequenza a coppia con piccola coreografia su base musicale
Esercizi di base per il rinforzo muscolare: patto, addome, arti inferiori(push-up, planck, squat)
Grandi attrezzi: materassoni, varie modalità di utilizzo

Data	Firma del docente
Desio, 15 maggio 2023	<p style="text-align: center;">La Torre Giuseppe Firmato con firma elettronica avanzata</p>
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	