



a.s.	2022/23	Prof.	Giuseppe La Torre
classe	4^B	materia	Scienze Motorie e Sportive

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

Programma svolto
<p><u>Condizionamento generale</u>: training aerobico, esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare</p> <p>Functional Training: protocollo "Time Based" (sei esercizi per 40" di lavoro + 20" di recupero)</p> <p>Circuito forza- velocità- resistenza: ricerca della massima performance</p> <p>Atletica Leggera: 1000m</p> <p>Giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Badminton, Uni-hoc, Go-Back Fondamentali individuali, regole generali, gioco</p> <p>Pattinaggio su ghiaccio: approccio e regole generali per poter muoversi sul ghiaccio</p> <p>Abilità coordinative attraverso l'uso di strumenti diversi (palle, mazze, racchette)</p> <p>Letteratura sportiva: lettura, relazione e commento su un libro scelto</p> <p>Acrogym: elementi di base per la costruzione di una sequenza a coppia con piccola coreografia su base musicale</p>

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	