



a.s.	2022/23	Prof.	Ellena Irene
classe	4D	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 , allenamento di resistenza (corsa)
- Progetto pattinaggio sul ghiaccio (avviamento alla disciplina sportiva – fondamentali)
- Fondamentali pallamano (attacco-difesa-tiro-palleggio)

2 QUADRIMESTRE:

- Circuiti di allenamento a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi (migliorare forza-resistenza - potenza)
- La forza : valutazione test addominali plank – test forza arti superiori (lancio palla medica)
- Fondamentali Badminton (servizio-clear-drop)

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