

 <p>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</p>	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 1
---	-------------------------	---

a.s.	2022/23	Prof.	Ellena Irene
classe	4I	materia	Scienze motorie

Libri di testo	In perfetto equilibrio pensiero e azione per un corpo intelligente, Del Nista, Parker June, Tasselli Andrea
----------------	--

Programma svolto
<p>1QUADRIMESTRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di riscaldamento – stretching - Le diverse andature - Fondamentali pallamano (attacco-difesa-tiro-palleggio) - Circuiti di potenziamento forza e resistenza : valutazione test forza addominali (plank) <p>2QUADRIMESTRE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progetto avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (5 lezioni) - Test forza arti superiori lancio palla medica - Fondamentali Badminton (servizio-clear-drop)

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