



a.s.	2022/23	Prof.	ELLENA IRENE
classe	5E	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	IN PERFETTO EQUILIBRIO ANDREA TASSELLI, PARKER, DEL NISTA
----------------	---

Programma svolto

TRIMESTRE:

Esercizi di riscaldamento- andature

Stretching: esercizi di allungamento

Pallamano: fondamentali teorici e tattici di squadra

La forza : circuiti di potenziamento (forza e resistenza)

Test forza : plank

Test di forza arti superiori : lancio palla medica

Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (5lezioni)

PENTAMESTRE:

Acrogym :combinazione di movimenti ,elementi coreografici e acrobatici di base

Fondamentali tennis : servizio- dritto-rovescio.

Data	Firma del docente
Desio, 15 maggio 2023	ELLENA IRENE Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	