



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	1M	SCIENZE MOTORIE	IRENE ELLENA

Libri di testo

- Tempo di sport ., Pier Luigi Del Nista , G. D'Anna

Programma svolto

1. Lavoro sulla resistenza con utilizzo di funicella
Test salto corda 30"
2. Fondamentali pallavolo
 - Palleggio
 - Bagher
 - Battuta di sicurezza
3. Regole e fondamentali tchouckball
 - Passaggi
 - Tiri al pannello
 - Tattiche di gioco (partita)
4. Esercizi per sviluppare la velocità
 - Scatti-cambi di direzione- alternanza corsa lenta / veloce
 - Test navetta 5mX10
5. Fondamentali pallacanestro
 - palleggio
 - cambio di direzione
 - passaggio

Desio, 8 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Irene Ellena

Firmato con firma elettronica avanzata