



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	2AA	SCIENZE MOTORIE	IRENE ELLENA

Libri di testo

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

Programma svolto

1. Fondamentali pallavolo
 - Battuta dall'alto
 - Ricezione /schiacciata
2. Circuiti di potenziamento lavoro di forza e resistenza
3. Lavoro sulla velocità a corpo libero e con uso di scaletta
 - Agility test Illinois
 - Test velocità e coordinazione con scaletta
4. Fondamentali pallacanestro
 - Terzo tempo
 - Schemi tattici di squadra

Desio, 8 GIUGNO 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Irene Ellena

Firmato con firma elettronica avanzata