



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	3D	SCIENZE MOTORIE	IRENE ELLENA

#### Libri di testo

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

#### Programma svolto

1. Fondamentali Pallamano
  - Passaggio
  - Palleggio
  - Valutazione test pallamano (lancio della palla contro il muro)/slalom test
  - Schemi tattici (partita)
2. Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (4lezioni)
3. Circuiti di forza e potenziamento arti inferiori con utilizzo di piccoli attrezzi
  - test forza salto in lungo da fermo
4. Fondamentali calcio a 5
  - controllo palla
  - stoppata
  - passaggio
  - tiro
  - schemi tattici durante partita

Desio, 8 giugno2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Irene Ellena

Firmato con firma elettronica avanzata