



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	3I	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. Circuiti di potenziamento in sala pesi
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 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Irene Ellena

Firmato con firma elettronica avanzata