



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	4cc	Scienze motorie	FRIGERIO ANGELO

### Libri di testo

- Pier Luigi Del Nista, June Parker, Andrea Tasselli – In perfetto equilibrio ( G. D’anna – Messina, Verde)

### Programma svolto

- Il tchoukball : fondamentali individuali e di squadra , gioco e regole
- Atletica Leggera : la resistenza
- Ordinativi e marcia militare primi elementi passo cadenza
- Potenziamento cardio – muscolare : circuiti funzionali : tabata e for time
- Coordinazione: andature pre-atletiche
- Equilibrio : la trave passi base
- Il go back : drills individuali ed a coppie gioco e regole
- Atletica leggera : il getto del peso
- Il tag rugby : fondamentali di base individuali e di squadra , il gioco e le regole
- Il flag football: fondamentali di base individuali e di squadra , il gioco e le regole
- Giochi di strada : palla prigioniera, palla tabellone , palla pugno.

Desio, 30 maggio 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente  
Frigerio Angelo  
Firmato con firma elettronica avanzata