



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	4I	SCIENZE MOTORIE	IRENE ELLENA

Libri di testo

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

Programma svolto

1. Fondamentali Unihockey
 - Controllo palla
 - passaggio
 - Schemi tattici di gioco (partita)
2. Lavoro sulla forza
 - circuiti di potenziamento in sala pesi
 - circuiti addominali
 - test piegamenti/ esecuzione test plank
3. Fondamentali calcio a 5:
 - passaggio
 - stoppata – controllo palla (esercizi di slalom)
 - tiro in porta
 - schemi tattici di squadra durante partita
4. Fondamentali Ultimate (2lezioni)
 - passaggio dal petto
 - avanzamento con frisbee

Desio, 8giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Irene Ellena

Firmato con firma elettronica avanzata