



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	4L	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

1. Atletica Leggera : la resistenza
2. Ordinativi e marcia militare primi elementi passo cadenza
3. Potenziamento cardio – muscolare : circuiti funzionali : tabata e for time
4. Coordinazione: andature pre-atletiche
5. Equilibrio : la trave passi base
6. Il go back : drills individuali ed a coppie gioco e regole
7. Atletica leggera : il getto del peso
8. Pattinaggio sul ghiaccio
9. Il tag rugby : fondamentali di base individuali e di squadra , il gioco e le regole
10. Il flag football: fondamentali di base individuali e di squadra , il gioco e le regole
11. 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