



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	5CC	SCIENZE MOTORIE	ELLENA IRENE

Libri di testo

- Del Nista, Parker, Tasselli. ' In perfetto equilibrio' , casa editrice G.D'Anna

Programma svolto

1. Esercizi di riscaldamento e circuiti di potenziamento
2. Esercizi di velocità / rapidità con scaletta
3. Fondamentali e tecnica di gioco del Tchouckball
4. Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (4lezioni)
5. Fondamentali Badminton (servizio- colpi da fondo campo- colpi da metà campo- tornei)
6. Acrogym (esecuzione di figure statiche) – controllo di forza, equilibrio e coordinazione.

Desio, 15 maggio 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Irene Ellena

Firmato con firma elettronica avanzata