



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

Libri di testo

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

Programma svolto

1. Riscaldamento -attivazione muscolare (circuiti di potenziamento)
2. Esercizi di velocita'/rapidita' con scalette
3. Unihockey (fondamentali di base- percorsi di destrezza con piccoli ausili – regole tattiche di gioco)
4. Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (4lezioni su fondamentali di base)
5. Calcio a 5 (fondamentali di base : controllo palla – stoppata – passaggio- tiro)
6. Acrogyrn (esecuzione di figure in equilibrio / lavoro di forza 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