



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	5I	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 / potenziamento muscolare
2. Fondamentali Unihockey ( circuiti di destrezza con l'aiuto di piccoli attrezzi) / tattica di gioco
3. Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (4lezioni)
4. Elementi fondamentali di Boxe - torneo
5. Calcio a 5 fondamentali ( controllo palla- stoppata - passaggio-tiro) , tattica di gioco
6. Acrogym (esecuzione di figure statiche , controllo di equilibrio 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