



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	2AA	SCIENZE MOTORIE	PELLITTERI VINCENZO

### Libri di testo

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

### Programma svolto

1. Riscaldamento -andature-stretching
2. Fondamentali Badminton teorico pratici
  - Servizio (battuta dal basso)
  - Dritto e rovescio
  - I colpi e lo smash
3. Esercizi preparatori alla velocità
  - Test velocità Illinois (prova comune)
4. Avviamento al nuoto (5 lezioni)
  - I vari stili (libero – dorso - rana)
  - Tuffo di testa
  - Esposizione teorica Power Point
5. Fondamentali pallacanestro
  - palleggio (slalom)
  - cambio di direzione
  - passaggio
  - tiro
6. Elementi teorici di primo soccorso

Desio, 02/06/2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

PELLITTERI VINCENZO

Firmato con firma elettronica avanzata