



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	3AA	SCIENZE MOTORIE	Sorrentino Sergio

**Libri di testo**

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

**Programma svolto**

1. Riscaldamento -andature-stretching
2. Elementi teorico pratici della Pallamano
3. Esercizi di potenziamento arti inferiori
  - Test salto in lungo da fermo
4. Elementi teorici e pratici del go- back
  - Tornei
5. Esercizi di forza per addominali (circuiti di potenziamento)
6. Avviamento al Tag – Rugby
  - Lanci e prese

Desio, 29 maggio 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente Sorrentino Sergio

Firmato con firma elettronica avanzata