



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	4D	SCIENZE MOTORIE	Tagliabue Matteo

Libri di testo

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

Programma svolto

1. Riscaldamento -andature-stretching
2. Fondamenti teorico-pratici Unihockey
3. Circuiti resistenza e forza addominale
 - Valutazione test plank
4. Fondamentali teorico-pratici Ultimate
 - Lanci e prese
 - Schemi tattici
 - Tornei
5. Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio (4lezioni)
6. Fondamentali Tag- Rugby
 - Lanci e prese
 - Gioco di squadra
7. Forza arti superiori
 - Valutazione lancio palla medica

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Firmato con firma elettronica avanzata