



| A.S. | Classe | Disciplina | Docente |
|-----------|--------|-----------------|---------------------|
| 2024/2025 | 4I | SCIENZE MOTORIE | PELLITTERI VINCENZO |

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

Desio, 02/06/2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

PELLITTERI VINCENZO

Firmato con firma elettronica avanzata