



a.s.	2021/22	Prof.	Ellena Irene /Giulia De Stefano (supplente)
classe	4D	materia	Scienze Motorie

Libri di testo	In perfetto equilibrio pensiero e azione per un corpo intelligente,Del Nista, Parker June, Tasselli Andrea
----------------	--

Programma svolto

1 QUADRIMESTRE:

- Esercizi di riscaldamento – stretching
- Le diverse andature , allenamento di resistenza (corsa)
- Test COOPER 12'
- Fondamentali pallavolo (attacco –difesa- partita a squadre)
- Progetto pattinaggio sul ghiaccio (avviamento alla disciplina sportiva – fondamentali)

2 QUADRIMESTRE:

- Fondamentali pallacanestro (palleggio-passaggio-tiro (arresto 1 tempo)
- Partita a squadre pallacanestro
- Visione del documentario "Muscoli d'Acciaio : IL Doping e le sostanze dopanti
- Circuiti di allenamento a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi (migliorare forza-resistenza - potenza)

Data	Firma del docente
Desio, 8 giugno 2022	De Stefano Giulia Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	