



a.s.	2022/23	Prof.	ELLENA IRENE
classe	5D	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	IN PERFETTO EQUILIBRIO ANDREA TASSELLI,PARKER, DEL NISTA
----------------	--

Programma svolto

TRIMESTRE:

Esercizi di riscaldamento- andature
Stretching: esercizi di allungamento
Pallamano: fondamentali teorici e tattici di squadra
La forza : circuiti di potenziamento (forza e resistenza)
Test forza : plank

PENTAMESTRE:

Test di forza arti superiori :- lancio palla medica
-trazioni
La velocita': esercizi di scatti- cambi di direzione – reattivita' (scaletta)
Avviamento al pattinaggio sul ghiaccio
Acrogym :combinazione di movimenti ,elementi coreografici e acrobatici di base

Data	Firma del docente
Desio, 15 maggio 2023	ELLENA IRENE Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	