



a.s.	2021/2022	Prof.	PARRELLA MICHELE
classe	1 B	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	TEMPO DI SPORT EDIZIONE D'ANNA
----------------	---------------------------------------

Programma svolto
Lezione : Ed. civica: consegna e confronto sulla tesina del metabolismo.
Lezione : Verifica velocità 50 metri.
Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.
Lezione : Ed.civica: spiegazione tesina sul metabolismo.
Lezione : Esercitazioni sulla velocità.
Lezione : Torneo basket.
Lezione : Recupero verifica sulla forza. Torneo pallamano.
Lezione : Tornei pallavolo e volano.
Lezione : Verifica sulla forza parte superiore.
Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore.
Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore.
Lezione : Esercitazione forza parte superiore. Recupero della verifica.
Lezione : Verifica salto in lungo.
Lezione : Esercitazioni forza delle gambe. Prova della verifica.
Lezione : Esercitazione forza delle gambe.
Lezione : Esercitazioni forza delle gambe.
Lezione : Recupero verifiche. Torneo di Natale.
Lezione : Verifica andature. Giochi di squadra: Hockey.
Lezione : Ripasso generale andature. Torneo di hockey.
Lezione : Verifica salto della corda. Giochi di squadra.
Lezione : Esercitazioni salto della corda. Prova della verifica.
Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra.
Lezione : Esercitazioni salto della corda. Fondamentali di pallavolo.
Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra.
Lezione : Giochi di squadra.
Lezione : La postura corretta nella vita quotidiana (ed. Civica)
Lezione : Alimentazione e metabolismo basale (ed. Civica).
Lezione : Fondamentali pallavolo.
Lezione : Verifica test di Cooper. Matrix.
Lezione : Esercitazioni coordinative. Torneo pallamano. Allenamento aerobico.
Lezione : Esercitazioni basket. Allenamento aerobico.
Lezione : Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche.

Data	Firma del docente
24/05/2022	
Firme di due studenti della classe	