



a.s.	2021/2022	Prof.	<u>PARRELLA MICHELE</u>
classe	<u>1C</u>	materia	<u>SCIENZE MOTORIE</u>

Libri di testo	<u>TEMPO DI SPORT EDIZIONE D'ANNA</u>
----------------	--

Programma svolto
Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.
Lezione : Esercitazioni sulla velocità.
Lezione : Torneo basket.
Lezione : Seconda parte di verifica forza parte superiore.
Lezione : Prima parte verifica sulla forza parte superiore.
Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore.
Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore. Recupero verifica.
Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore.
Lezione : Verifica salto in lungo.
Lezione : Esercitazione forza delle gambe. Prova della verifica.
Video Lezione : Ed. civica: la corretta alimentazione. Calcolo del metabolismo basale.
Video Lezione : Visone del film: Coach Carter.
Lezione : Esercitazione forza delle gambe.
Lezione : Torneo di Natale.
Lezione : Verifica andature. Giochi di squadra.
Lezione : Recupero verifica salto della corda. Ripasso generale andature.
Video Lezione : Incontro sulla prevenzione all'uso degli stupefacenti (ED. CIVICA).
Lezione : Verifica salto della corda.
Lezione : Giochi di squadra, pallavolo.
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 : Esercitazioni salto della corda.
Lezione : La postura corretta nella vita quotidiana (ed. Civica).
Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Fondamentali pallavolo.
Lezione : Verifica test di Cooper. Matrix.
Lezione : Allenamento aerobico. Esercizi coordinativi. Torneo pallamano.
Lezione : Esercitazioni di basket. Allenamento aerobico.
Lezione : Esercitazioni aerobiche.

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