



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

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

Programma svolto
Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.
Lezione : Esercitazioni sulla velocità.
Lezione : Torneo pallamano.
Lezione : Verifica salto in lungo da fermo.
Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore.
Lezione : Assemblea studentesca in aula magna sull'Ucraina.
Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore.
Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore.
Lezione : Esercitazioni e torneo go back.
Lezione : Verifica lancio palla medica. Verifica tenuta alla spalliera. Prova orale di recupero.
Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore. Prova della verifica.
Lezione : Esercitazioni forza delle braccia.
Lezione : Esercitazioni forza parte superiore. Consegna compito Ed. civica.
Lezione : Ed. civica: metabolismo basale, alimentazione e dimagrimento.
Lezione : Recupero verifica andature. Giochi di squadra.
Lezione : Verifica salto della corda. Recupero verifica andature. Giochi di squadra.
Lezione : Verifica andature. Esercitazioni salto della corda.
Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra, hockey.
Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra, matrix.
Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Esercitazioni salto della corda.
Lezione : Esercitazioni coordinative.
Lezione : Verifica test di Cooper.
Lezione : Prova verifica test di Cooper. Esercitazioni coordinative.
Lezione : Giochi di squadra.
Assemblea di classe : Elezione rappresentanti di classe.
Lezione : Esercitazioni coordinative. Allenamento aerobico. Torneo pallamano.
Lezione : Esercitazioni giochi di squadra. Allenamento aerobico.
Lezione : Esercitazioni aerobiche.

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