



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

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

Programma svolto

Lezione : Recupero verifica velocità. Giochi di squadra.

Lezione : Verifica velocità 50 metri.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Esercitazioni di velocità. Fondamentali di pallavolo.

Lezione : Torneo Matrix.

Lezione : Torneo pallamano. Recupero verifica salto in lungo.

Lezione : Verifica salto in lungo da fermo.

Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore. Letture per l'Ucraina.

Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore.

Lezione : Esercitazioni forza parte inferiore. Recupero verifica.

Lezione : Verifica della forza isometrica parte superiore.

Lezione : Esercitazioni e torneo go back.

Lezione : Prima parte della verifica sulla forza: lancio della palla medica.

Lezione : Ed.civica: primo soccorso, arresto cardiaco e disostruzione delle vie aeree.

Lezione : Esercitazioni forza parte superiore. Prova delle verifiche.

Lezione : Ed. civica: il metabolismo basale.

Lezione : Esercitazioni forza delle braccia.

Lezione : Esercitazioni forza parte parte alta. Recupero verifiche.

Lezione : Verifica andature. Recupero verifica salto della corda.



Lezione : Verifica salto della corda.

Lezione : Prova verifica andature.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Prova della verifica. Giochi di squadra.

Lezione : Esercitazioni con la corda. Giochi di squadra, hockey.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra.

Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Esercitazioni salto della corda.

Lezione : Esercitazioni coordinative. Circuito di forza.

Lezione : Fondamentali di pallavolo.

Lezione : Verifica test di Cooper. Esercitazioni coordinative.

Lezione : Esercitazioni coordinative. Prova verifica aerobica.

Lezione : Esercizi coordinativi. Allenamento aerobico.

Lezione : Andature e coordinazione. Esercitazioni aerobiche.

Lezione : Presentazione anno scolastico. Lavoro aerobico in palestra.

Data	Firma del docente
26/05/2022	
Firme di due studenti della classe	