



a.s.	2021/2022	Prof.	PARRELLA MICHELE
classe	3C	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	IN PERFETTO EQUILIBRIO, EDIZIONE D'ANNA
----------------	--

Programma svolto

Lezione : Recupero verifica velocità 50 metri.

Lezione : Ed.civica, consegna e confronto sul compito del metabolismo basale.

Lezione : Verifica velocità 50 metri.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Ed. Civica: il calcolo metabolico basale. La corretta alimentazione. Spiegazione lavoro sulla tesina.

Lezione : Torneo pallamano. Recupero verifica, interrogazione.

Lezione : Verifica salto in lungo.

Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore.

Lezione : Esercitazioni di forza parte inferiore.

Lezione : Esercitazioni di tennis e torneo.

Lezione : Esercitazioni e torneo di volano. Recupero verifiche sulla forza.

Lezione : Esercitazioni e torneo go back.

Lezione : Verifica lancio palla medica. Verifica tenuta alla spalliera.

Lezione : Esercitazione forza delle braccia. Prova verifiche.

Lezione : Esercitazioni forza delle braccia.

Lezione : Esercitazione forza parte superiore.

Lezione : Recupero verifica salto della corda. Torneo di Natale.

Lezione : Recupero verifiche andature/salto della corda. Giochi di squadra.

Lezione : Verifica salto della corda. Recupero verifica andature.



Lezione : 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. Recupero interrogazione.

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

Lezione : Verifica test di Cooper.

Lezione : Esercitazioni coordinative. Fondamentali di pallavolo.

Lezione : Prova test di Cooper. Esercitazioni coordinative.

Assemblea di classe : Elezioni rappresentanti di classe.

Lezione : Esercitazioni coordinative. Torneo pallamano. Lavoro aerobico.

Lezione : Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche.

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