



a.s.	2021/2022	Prof.	PARRELLA MICHELE
classe	4C	materia	SCIENZE MOTORIE

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

Programma svolto

Lezione : Recupero verifica velocità 50 metri.

Lezione : Ed. civica: la corretta alimentazione e idratazione.

Lezione : Verifica velocità 50 metri.

Lezione : Ed. Civica: la corretta alimentazione e idratazione.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Verifica salto in lungo.

Lezione : Ed. civica: il metabolismo.

Lezione : Recupero verifiche sulla forza. Esercitazioni salto in lungo.

Lezione : Verifiche di forza parte superiore.

Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore. Prova della verifica.

Lezione : Esercitazioni di pallavolo.

Lezione : Giochi pre-sportivi: palla tabellone, palla prigioniera (protezione arti superiori, re-regina-fanti, protezioni mobili e fisse). Partite pallavolo.

Lezione : Esercitazioni di forza parte superiore.

Lezione : Quinta ed ultima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Lezione : Pattinaggio sul ghiaccio.

Lezione : Terza lezione pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Lezione in aula magna per inagibilità pista di pattinaggio.

Lezione : Prima lezione pattinaggio su ghiaccio.

Video Lezione : Incontro on-line: giornata della memoria.



Lezione : Fondamentali del tennis.

Lezione : Fondamentali del gioco del tennis.

Lezione : Esercitazioni Goback.

Lezione : Torneo di Natale.

Lezione : Verifica andature. Giochi di squadra.

Lezione : Verifica salto della corda. Ripasso generale andature.

Lezione : Visione del film: The blind side.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra, pallavolo.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra. Matrix.

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

Lezione : Verifica test di Cooper.

Lezione : Torneo pallamano.

Lezione : Prova verifica test di Cooper. Esercitazioni coordinative.

Lezione : Fondamentali di pallavolo. Esercitazioni aerobiche.

Lezione : Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche.

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