



a.s.	2021/2022	Prof.	Michele Parrella
classe	5D	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	
----------------	--

Programma svolto

Lezione: Verifica velocità sui 60 metri in piano.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità.

Lezione : Verifica salto in lungo. Esercitazioni sulla velocità.

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

Lezione : Giochi di squadra.

Lezione : Esercitazioni mini tennis e torneo. Recupero verifica sulla forza.

Lezione : Esercitazioni e torneo di volano. Recupero verifica forza.

Lezione : Esercitazioni e torneo go back. Recupero verifiche forza.

Lezione : Verifiche forza parte superiore.

Lezione : Esercitazioni forza parte superiore. Prova della verifica.

Lezione : Esercitazioni forza parte superiore. Prove verifica.

Lezione : Esercitazioni forza delle braccia.

Lezione : Quindi lezione pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Quarta lezione pattinaggio su ghiaccio. Recupero verifiche.

Lezione : Terza lezione, pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Seconda lezione pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Prima lezione: pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Verifica andature. Recupero verifica salto della corda.

Lezione : Verifica salto della corda. Pallavolo.



Lezione : Esercitazioni salto della corda. Prova verifica. Pallavolo.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Giochi di squadra.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Fondamentali di pallavolo.

Lezione : Esercitazioni salto della corda. Matrix.

Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Fondamentali pallavolo.

Lezione : Verifica test di Cooper. Esercitazioni coordinative.

Spiegazione : Educazione alimentare (Educazione civica).

Lezione : Torneo pallavolo.

Lezione : Esercitazioni aerobiche.

Lezione : Esercitazioni aerobiche e circuito di stretching. Pallavolo.

Data	Firma del docente
7/05/2022	
Firme di due studenti della classe	