

<i>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</i>	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 2
---	------------------	---

a.s.	2022/2023	Prof.	PARRELLA MICHELE
classe	1°CC	materia	SCIENZE MOTORIE

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

Programma svolto

Lezione : Ed. civica: visione del film "Coach Carter".

Lezione: Recupero verifica sulla velocità. Tornei di fine anno.

Lezione: Verifica velocità: 50 metri piani.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità.

Lezione : Giochi a squadre. Tornei di Pasqua.

Lezione : Verifica di pallavolo.

Lezione : Prove della verifica di pallavolo.

Lezione : Fondamentali di pallavolo: la schiacciata.

Lezione : Fondamentali di pallavolo: il bagher e la battuta.

Lezione : Recupero verifiche. Fondamentali di pallavolo: il palleggio.

Lezione : Verifiche reattività e coordinazione: corda e scaletta.

Lezione : Esercitazioni di coordinazione e reattività. Prove delle verifiche.

Lezione : Conferenza sulla Giornata della Memoria.

Lezione : Esercitazioni coordinative e di reattività. La scaletta e gli ostacoli.

Lezione : Esercitazioni di reattività e coordinazione. La corda e la scaletta.

Lezione : Ed. civica: ripasso generale e verifica.

<i>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</i>	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 2 di 2
---	-------------------------	---

Lezione : Recupero verifica di ginnastica artistica.
Lezione : Recupero verifica di ginnastica artistica.
Lezione : Ed. civica: sport, salute e ambiente.
Lezione : Verifica di ginnastica artistica.
Lezione : Ed. Civica: sport, benessere e ambiente.
Lezione : Terza lezione di ginnastica artistica: i salti. Prova della verifica.
Lezione : Seconda lezione di ginnastica artistica: gli elementi.
Lezione : Prima lezione di ginnastica artistica: l'equilibrio.
Lezione : Verifica test di Cooper.
Lezione : Esercitazioni aerobiche. Torneo pallamano.
Lezione : Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching.
Lezione : Accoglienza e visita palestre. Presentazione anno scolastico.

Data	Firma del docente
Desio, 1 Giugno 2023	PARRELLA MICHELE Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	