

<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.	<b>2022/23</b>	Prof.	<b>PARRELLA MICHELE</b>
classe	<b>2C</b>	materia	<b>SCIENZE MOTORIE</b>

Libri di testo	<b>TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA</b>
----------------	--

## Programma svolto

Lezione : Tornei a squadre di fine anno.

Lezione : Recupero verifiche. Tornei di fine anno.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità.

Lezione : Recupero verifiche.

Lezione : Verifica sui fondamentali della pallavolo.

Lezione : Verifica prova comune: Illinois test. Fondamentali della pallavolo: il bagher e la battuta.

Lezione : Fondamentali di pallavolo: il palleggio. Recupero verifiche. Esercitazioni prova comune: Illinois test.

Lezione : Conferenza "Progetto Martina"

Lezione : Verifiche reattività e coordinazione: la corda e la scaletta.

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

Lezione : Esercitazioni di coordinazione e reattività. La corda e gli ostacoli.

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

Lezione : Ed. civica: ripasso generale e verifica.

Lezione : Torneo di Natale.

Lezione : Recupero verifica di ginnastica artistica.

Lezione : Ed. Civica: sport, salute e ambiente.

Lezione : Verifica ginnastica artistica.

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

Lezione : Ed. Civica: sport, salute e ambiente.

Lezione : Terza lezione di ginnastica artistica: i salti. Prova della verifica.

Lezione : Seconda lezione di ginnastica artistica: l'equilibrio. Recupero verifica test di Cooper.

Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Prima lezione di ginnastica artistica: l'equilibrio.

Lezione : Verifica test di Cooper.

Lezione : Giochi di squadra.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Fondamentali di pallavolo.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching.

Lezione : Accoglienza. Introduzione e presentazione anno scolastico.

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