

<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.	2022/23	Prof.	PARRELLA MICHELE
classe	2F	materia	SCIENZE MOTORIE

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

Programma svolto

Lezione : Recupero verifiche. Giochi a squadre.

Lezione : Verifica sulla velocità: 300 metri piani.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità.

Lezione : Recupero verifiche. Tornei di Pasqua.

Lezione : Verifica sui fondamentali della pallavolo.

Lezione : Fondamentali di pallavolo: il bagher. Torneo 2 vs 2. Esercitazioni prova comune: Illinois test.

Sorveglianza : Matematica senza frontiere.

Lezione : Fondamentali di pallavolo: il palleggio.

Lezione : Fondamentali di pallavolo. Partite di allenamento contro 1B.

Lezione : Verifiche corda e scalette.

Lezione : Prove delle verifiche.

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

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

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

Lezione : Ed. civica: ripasso generale e verifica.

Lezione : Giochi di squadra.

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

Lezione : Verifica di ginnastica artistica.

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

Lezione : Terza lezione di ginnastica artistica: i salti.

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

Lezione : Seconda lezione di ginnastica artistica: gli elementi. Recupero interrogazione.

Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Seconda lezione di ginnastica artistica: gli elementi.

Lezione : Teoria e pratica: allenamento muscolare in palestra. Interrogazione di recupero.

Lezione : Verifica test di Cooper.

Lezione : Esercitazioni aerobiche e mobilità articolare. Prova della verifica.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Torneo pallamano.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching.

Lezione : Accoglienza. Introduzione e spiegazione programma 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	