

<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	3F	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	“In perfetto equilibrio” di Del Nista - Parker- Tasselli ED G. D’Anna
----------------	--

Programma svolto

Lezione : Tornei di fine anno.

Lezione : Recupero verifiche. Tornei di fine anno.

Lezione : Verifica sulla velocità: 300 metri piani.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Presentazione lavoro di gruppo in classe. Esercitazioni sulla velocità.

Lezione: USCITA SARDEGNA, CORSO BARCA A VELA.

Lezione : Recupero verifica. Tornei di Pasqua.

Lezione : Verifica sui fondamentali della pallavolo.

Lezione : Prove della verifica di pallavolo.

Lezione : Fondamentali di pallavolo: la schiacciata. Torneo 3 vs 3. Prove della verifica.

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

Lezione : Fondamentali di pallavolo: il palleggio.

Lezione : Verifiche reattività e coordinazione: la scaletta.

Lezione : Verifiche corda e scaletta.

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.

<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. Giochi di squadra.

Lezione : Recupero verifica di ginnastica artistica. Torneo di basket.

Lezione : Verifica di ginnastica artistica. Recupero verifica test di Cooper.

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. Recupero verifica test di Cooper.

Lezione : Verifica test di Cooper.

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

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Torneo pallavolo/basket.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching.

Lezione : Accoglienza. Introduzione e 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	