

<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	4C	materia	SCIENZE MOTORIE

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

Programma svolto

Lezione : Torneo ping pong di fine anno.

Lezione : Recupero verifiche. Tornei di fine anno.

Lezione : Verifica velocità 300 m piani.

Lezione : Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Lezione : Recupero verifica sport di racchetta. Prima lezione sulla velocità.

Lezione : Verifica sport di racchetta.

Lezione : Fondamentali del mini tennis. Torneo 1 vs 1. Verifica.

Lezione : Torneo di street racket.

Lezione : Fondamentali sport con la racchetta: volano e go-back.

Lezione : Fondamentali di volano. Recupero verifiche.

Lezione : Recupero verifiche.

Lezione : Verifica: coordinazione e reattività.

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

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

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

Lezione : Ed. civica: ripasso generale e verifica.

Lezione : Recupero verifica di ginnastica artistica.

<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: salute, sport e ambiente.

Lezione : Ed. civica: il ruolo dello sport per la salute e l'ambiente.

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

Lezione : Ed. civica: il ruolo dello sport per la salute e l'ambiente.

Lezione : Ripasso sulle esercitazioni di ginnastica artistica: gli elementi.

Lezione : Seconda lezione ginnastica artistica: gli elementi.

Lezione : Prima lezione ginnastica artistica: l'equilibrio.

Lezione : Recupero verifica test di Cooper. Interrogazione orale sull'apparato respiratorio.

Lezione : Verifica test di Cooper.

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

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching. Fondamentali pallavolo.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching.

Lezione : Accoglienza. 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	