

<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>Michele Parrella</b>
classe	<b>5C</b>	materia	<b>Scienze Motorie</b>

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

## Programma svolto

Lezione : Tornei di fine anno.

Lezione : Verifica sulla velocità.

Lezione : Recupero verifica sport di racchetta. Giochi a squadre.

Lezione : Recupero lezione mancante pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Verifica sui fondamentali sport di racchetta.

Lezione : Sport di racchetta: il volano. Torneo 1 vs 1. Prove della verifica.

Lezione : Fondamentali del tennis. Torneo 1 vs1.

Lezione : Sport di racchetta: il go-back.

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

Lezione : Prove delle verifiche.

Lezione : Quarta lezione pattinaggio sul ghiaccio.

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

Lezione : Fondamentali di pallavolo.

Lezione : Terza lezione di pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Seconda lezione pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Prima lezione di pattinaggio su ghiaccio.

Lezione : Recupero verifica di 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 : Giochi di squadra.

Lezione : Verifica di ginnastica artistica.

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

Lezione : Seconda lezione di ginnastica artistica: gli elementi.

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

Lezione : Verifica test di Cooper.

Lezione : Esercitazioni aerobiche. Torneo pallamano.

Lezione : Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche. Mobilità articolare e stretching.

Data	Firma del docente
Desio, 15 maggio 2023	<b>Parrella Michele</b> Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	