



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	1BB	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Tornei di fine anno.

Recupero verifica 50 metri piani. Tornei di fine anno.

Verifica sulla capacità condizionale della velocità: 50 metri piani. Tornei a squadre.

Verifica sui fondamentali della pallamano. Prova dei 50 metri piani.

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano. Prove della verifica. Torneo a squadre.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano: il palleggio.

Recupero verifica sulle andature. Tornei di Pasqua.

Recupero verifica sulle andature.

Verifica coordinativa sulle andature.

Assemblea di classe.

Esercitazioni coordinative sulle andature. Prove della verifica.

Conferenza streaming il bello dello sballo.

Ed. Civica: visione del film Pelé.

Esercitazioni coordinative: le andature. Giochi di squadra.

Esercitazioni coordinative sulle andature.

Esercitazioni aerobiche di ripresa. Prima lezione sulle andature. Giochi di squadra.



Ed. Civica: Consegna e osservazioni sulla verifica.

Recupero verifica sui fondamentali della pallavolo. Tornei di Natale.

Recupero verifica sui fondamentali della.

Ed. civica: verifica scritta.

Verifica sui fondamentali della pallavolo.

Fondamentali della pallavolo: la schiacciata e il muro. Prova della verifica.

Ed. Civica: sport, ambiente e benessere.

Fondamentali della pallavolo: il bagher e la battuta. Interrogazione esonerati.

Ed. civica: presentazione e introduzione dell'argomento: sport e ambiente.

Recupero verifica 1000 metri. Esercitazioni di pallavolo.

Verifica 1000 metri.

Esercitazioni aerobiche, prova della verifica. Stretching: teoria e pratica.

Esercitazioni aerobiche, preparazione per la verifica. Andature. Stretching: teoria e pratica.

Esercitazioni aerobiche. Stretching: teoria e pratica. Giochi di squadra.

Esercitazioni aerobiche. Stretching. Giochi di squadra.

Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche.

Desio, 8 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
MICHELE PARRELLA
Firmato con firma elettronica avanzata