



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

### **Libri di testo**

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### **Programma svolto**

Tornei di fine anno.

Ed. civica: consegna ed esposizione tesine.

Ed. Civica: visione del film "Pelè".

Ed. civica: spiegazione teorica sul lavoro da svolgere.

Verifica sui 50 metri piani.

Teoria e pratica sulla capacità condizionale della velocità. Le partenze.

Ed. Civica: spiegazione lavoro tesina.

Esercitazioni sulla capacità condizionale della velocità.

Verifica sui fondamentali del basket.

Ed. Civica: il metabolismo basale.

Verifica sui fondamentali del basket.

Esercitazioni sui fondamentali del basket: il tiro. Prova della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali del basket: il palleggio.

Matematica senza frontiere.

Lezione sui fondamentali del basket: il palleggio. Recupero verifica sulle andature.

Verifica sulle andature.

Esercitazioni di coordinazione: le andature. Prova della verifica.

Esercitazioni coordinative sulle andature. Matrix.

Esercitazioni sulle andature.

Ripresa con esercitazioni aerobiche. Teoria e pratica delle andature.

Progetto disabilità

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Fondamentali della pallamano. Prove della verifica.

Fondamentali della pallamano: il tiro. Torneo a squadre.



Fondamentali della pallamano. Salto della funicella.

Recupero verifica 1000 metri. Giochi di squadra.

Verifica 1000 m. Stretching.

Esercitazioni aerobiche, prova della verifica. Stretching.

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

Esercitazioni aerobiche. Stretching: teoria e pratica.

Esercitazioni aerobiche. Andature e strategie. 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