



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	2CC	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Recupero valutazioni mancanti. Tornei di fine anno.

Recupero verifica sui fondamentali del tennis. Torneo di pallavolo.

Verifica sui fondamentali del tennis.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis. Prove della verifica. Torneo finale.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis: il servizio. Americana.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis.

Recupero prova comune. Torneo di Pasqua.

Prova comune: Illinois agility test.

Recupero verifica sui fondamentali della pallamano. Spiegazioni e prova Illinois agility test.

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Verifica di pallamano.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano. Prove della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano. Partite a squadre.

Esercitazioni di pallamano. Il passaggio.

Esercitazioni aerobiche di ripresa. Giochi di squadra.

VOLLEY: TORNEO c/altra classe

Ricupero verifica capacità condizionale della forza. Tornei di Natale.

Verifica sulla capacità condizionale della forza: lancio della palla medica.

Ed. Civica: spiegazione della tesina in power point.

Esercitazioni di forza: la palla medica.

Verifica 1000 metri. Esercitazioni sulla forza.

Esercitazioni di forza.

Ed. Civica: il metabolismo basale.

Ed. Civica: salute e benessere, la corretta alimentazione.



Esercitazioni aerobiche e total body.

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

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

Giochi di squadra.

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

Esercitazioni aerobiche. Andature. 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