



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	3B	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Progetto Vela Sardegna.

Verifica sulla capacità condizionale della velocità: 50 metri piani.

Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica. Riunione per vela.

Esercitazioni sulla capacità condizionale della velocità. Prova della verifica.

Esercitazioni sulla capacità condizionale della velocità. Torneo di street racket.

Esercitazioni sulla velocità. Recupero verifica sui fondamentali del basket.

Recupero verifica sui fondamentali del basket.

Verifica sui fondamentali del basket.

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

Esercitazioni sui fondamentali del basket: il palleggio.

Esercitazioni sui fondamentali del basket: il passaggio.

Progetto affettività: visione e confronto sui video.

Teoria e pratica sulle esercitazioni della forza in palestra.

Teoria e pratica sulla capacità condizionale della forza.

Ed. Civica: visione del film il Campione, per inagibilità tensostruttura.

Esercitazioni aerobiche di ripresa. Giochi di squadra.

Tornei di Natale.

Recupero verifica sui fondamentali del basket.

Verifica sui fondamentali della pallavolo.

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

Fondamentali della pallavolo: il bagher e la battuta. Torneo a squadre.

Recupero verifica 1000 metri. Fondamentali della pallavolo.

Verifica 1000 metri. Esercitazioni in palestra.

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