



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

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Tornei di fine anno.

Progetto Vela Sardegna.

Verifica sulla capacità condizionale della velocità: 50 metri piani.

Tornei di fine anno.

Recupero verifica sui fondamentali del tennis. Prova sui 50 metri piani. Riunione per la vela.

Verifica sui fondamentali del tennis.

Verifica sui fondamentali del tennis.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis. Prova della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis. Torneo di singolare.

Ultima lezione pattinaggio sul ghiaccio. Valutazione.

Terza lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Seconda lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Tornei di mini tennis e Ping Pong.

Fondamentali del tennis: diritto e rovescio. Torneo individuale.

Fondamentali del tennis: il go-back.

Ed. Civica: riconsegna e correzione tesine.

Ripresa con esercitazioni aerobiche. Giochi di squadra.

Recupero verifica sui fondamentali del basket. Tornei di Natale.

Ed. Civica: consegna e controllo elaborato finale.

Recupero verifica sui fondamentali del basket. Tornei di Natale.

Verifica sui fondamentali del basket.

Verifica sui fondamentali del basket.

Ed. Civica: spiegazione per l'elaborato da presentare.



Fondamentali del basket: il tiro. Torneo a squadre. Prove della verifica.

Recupero verifica 1000 metri. Fondamentali del basket: il terzo tempo.

Ed. Civica. Salute e benessere: il metabolismo.

Recupero verifica 1000 metri. Fondamentali del basket.

Esercitazioni aerobiche. Circuito total body. Giochi di squadra.

Verifica 1000 metri. Stretching.

Esercitazioni aerobiche. Prova della verifica. Stretching: teoria e pratica.

Esercitazioni aerobiche, preparazione alla verifica. Stretching: teoria e pratica. Giochi di squadra.

Esercitazioni aerobiche. Stretching: teoria e pratica.

Esercitazioni aerobiche. Stretching: teoria e pratica. 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