



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

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Progetto Vela Sardegna.

Recupero verifica 50 metri piani. Tornei di fine anno.

Verifica sulla capacità condizionale della velocità: 50 metri piani.

Tornei di fine anno.

Recupero verifica lancio del vortex. Esercitazioni sulla velocità. Prova dei 50 metri piani.

Riunione per la vela

Orientamento: Conferenza sulle mafie.

Tornei di Pasqua.

Verifica lancio del vortex.

Esercitazioni di forza e lanci. Prova della verifica col vortex.

Esercitazioni sulla forza. Lancio del vortex.

Esercitazioni di forza. Tecnica del lancio.

Verifica sui fondamentali del basket.

Verifica sui fondamentali del basket.

Esercitazioni sui fondamentali del basket. Prove della verifica.

Fondamentali del basket: il tiro. Partite a squadre.

Fondamentali del basket: il passaggio.

Esercitazioni aerobiche di ripresa. Giochi a squadre.

Tornei di Natale.

Verifica sui fondamentali del basket.

Verifica sui fondamentali della pallavolo.

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

Recupero verifica 1000 metri. Fondamentali di pallavolo: il bagher.

Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo. La funicella.



Esercitazioni aerobiche. Circuito total body. Fondamentali della pallavolo.

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. Giochi di squadra.

Esercitazioni aerobiche. Stretching: teoria e pratica. Giochi a squadre.

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