



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	4F	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

### **Libri di testo**

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### **Programma svolto**

Esposizione tesine esonerati. Tornei di fine anno.

Recupero verifica 50 metri piani. Tornei di fine anno.

Verifica sulla capacità condizionale della velocità.

Tornei a squadre.

Recupero verifica sui fondamentali della pallamano. Esercitazioni sulla capacità condizionale della velocità.

Recupero verifica sui fondamentali della pallamano.

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Lavoro in classe.

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Quarta ed ultima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Seconda lezione di pattinaggio sul ghiaccio.

Prima lezione di pattinaggio sul ghiaccio.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano. Prove della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano. Partite a squadre.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano.

Esercitazioni aerobiche di ripresa. Giochi di squadra.

Recupero verifica salto della corda. Tornei di Natale.

Verifica salto della corda.

Recupero verifica 1000 metri. Salto della funicella. Recupero orale esonerati.

Verifica 1000 metri. Stretching: teoria e pratica.

Debate: l'accoglienza, squadre D vs F.

Esercitazione di forza. Giochi di squadra.

Esercitazioni aerobiche e total body. Giochi di squadra.



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

Esercitazioni aerobiche. Preparazione per la verifica. Stretching. Basket.

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

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