



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	5C	SCIENZE MOTORIE	Prof. Parrella Michele

### Libri di testo

- Del Nista, Parker, Tasselli-in perfetto equilibrio (G. d'Anna)

### Programma svolto

Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche.

**1) Esercitazioni aerobiche.** Andature e stretching. Giochi di squadra.  
Esercitazioni aerobiche. Stretching: teoria e pratica. Giochi di squadra.  
Esercitazioni aerobiche, preparazione per la verifica. Stretching: teoria e pratica. Pallamano.  
Esercitazioni aerobiche, prova della verifica. Stretching.  
Verifica 1000 m. Stretching.  
Recupero verifica 1000 metri. Interrogazione orale per alunni esonerati.

**2) Fondamentali del basket:** passaggio e palleggio. Salto della funicella.  
Fondamentali del basket: il palleggio e il terzo tempo. Torneo a squadre.  
Fondamentali del basket: il tiro. Prove della verifica.  
Verifica sui fondamentali del basket.  
Recupero verifica sui fondamentali del basket. Tornei di Natale.  
Recupero verifica sui fondamentali del basket. Tornei di Natale.

Tornei di Natale.

Ripresa con esercitazioni aerobiche. Giochi di squadra.

Esercitazioni aerobiche. Giochi di squadra.

### **3) Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.**

Seconda lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Terza lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Quarta ed ultima lezione di pattinaggio. Valutazione finale.

### **4) Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo:** il palleggio.

Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo: il bagher.

Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo: la battuta. Prove della verifica. Interrogazione esonerati.

Verifica sui fondamentali della pallavolo.

Recupero verifica sui fondamentali della pallavolo.

### **5) Ed. civica: primo soccorso.**

### **6) Teoria e pratica sull'MMA.**



Desio, 15 maggio 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

**MICHELE PARRELLA**

Firmato con firma elettronica avanzata