



| A.S. | Classe | Disciplina | Docente |
|-----------|--------|-----------------|------------------|
| 2024/2025 | 1G | SCIENZE MOTORIE | Parrella Michele |

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Recupero verifiche, tornei di fine anno.

Verifica sui fondamentali della pallamano. Prova di evacuazione.

Fondamentali della pallamano: il tiro. Prove della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano: il palleggio.

Ed. civica: discussione sul film Pelè. Fondamentali della pallamano: il palleggio.

Ed. Civica: visione del film Pelè.

Recupero verifica salto della corda. Torneo a coppie di pallavolo.

Verifica salto della corda.

Esercitazioni con la corda. Prova della verifica. Prova di evacuazione.

Esercitazioni con la corda. Prova della verifica.

Esercitazioni con la corda. Prova della verifica.

Recupero verifica andature.

Verifica andature.

Esercitazioni sulle andature. Prova della verifica.

Esercitazioni sulle andature.

Ed. civica: verifica e correzione in classe.



Ultima lezione di nuoto. Valutazione.

Terza lezione di nuoto.

Seconda lezione di nuoto.

Prima lezione di nuoto.

Esercitazioni con la corda. Andature.

Recupero verifica test di Cooper.

Ed. Civica: benessere e ambiente.

Verifica test di Cooper.

Esercitazioni aerobiche. Simulazione della verifica. Teoria e pratica dello stretching.

Esercitazioni aerobiche. Teoria e pratica dello stretching. Andature.

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

Accoglienza classe. Esercitazioni aerobiche. Andature. Giochi di squadra.

ACCOGLIENZA: JUNGLE RIDER + COOPERATIVE LEARNIG

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
MICHELE PARRELLA
Firmato con firma elettronica avanzata