



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	2BB	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

### Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### Programma svolto

Tornei di fine anno.

Verifica prova comune: Illinois agility test.

Esercitazioni sulla reattività. Prova Illionis agility test.

Recupero verifica ginnastica artistica. Tornei di Pasqua.

Verifica sui fondamentali della ginnastica artistica.

Fondamentali della ginnastica artistica: i salti. Prova della verifica.

Fondamentali della ginnastica artistica: gli elementi.

Fondamentali della ginnastica artistica: l'equilibrio.

Quinta ed ultima lezione di nuoto. Valutazione finale.

Quarta lezione di nuoto.

Terza lezione di nuoto.

Seconda lezione di nuoto.

Prima lezione di nuoto.

Recupero verifica salto della corda. Tornei di Natale.

Ed. Civica: lavoro sulla tesina.

Verifica salto della corda.



Salto della corda. Prova della verifica.

Salto della funicella.

Recupero verifica test di Cooper. salto della corda.

Verifica test di Cooper.

**Ed. Civica: lavoro sulla tesina.**

Verifica rinviata per maltempo. Giochi di squadra.

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

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

**Ed. Civica: metabolismo basale e alimentazione.**

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

Accoglienza classe. Esercitazioni aerobiche. Teoria e pratica dello stretching.

**CANOA**

**ED. CIVICA: TESINA SUL METABOLISMO E FABBISOGNO ENERGETICO**

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente  
**MICHELE PARRELLA**  
Firmato con firma elettronica avanzata