



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

### Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### Programma svolto

Tornei a squadre.

Recupero verifiche.

Ed. Civica: lavoro sulla tesina.

Tornei a squadre.

Recupero prova comune. Esercitazioni sulla velocità.

Verifica prova comune: Illinois agility test.

Ed. civica: lavoro sulla tesina.

Esercitazioni sulla reattività: le righe. Esercitazione finale prova comune: Illinois agility test.

Esercitazioni di reattività: i cinesini. Esercitazioni prova comune: Illinois agility test.

Esercitazioni di reattività per la prova comune: la scaletta. Recupero verifica ginnastica artistica.

Verifica sui fondamentali della ginnastica artistica.

Fondamentali della ginnastica artistica: gli elementi. Prova della verifica.

Fondamentali della ginnastica artistica: i salti.

Fondamentali della ginnastica artistica: l'equilibrio.

Verifica sulle andature.

Verifica sulle andature.

Esercitazioni sulle andature. Prova della verifica.



Tornei di Natale.

Recupero verifica salto della corda. Andature, prova della verifica.

Verifica salto della corda.

Salto della corda. Prova della verifica.

Salto della corda. Andature.

Esercitazioni salto della corda. Andature.

Recupero verifica test di Cooper. Andature. Salto della corda.

Verifica test di Cooper.

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

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

Accoglienza classe. Esercitazioni aerobiche. Andature.

## CANOA

## ED. CIVICA: TESINA SU 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