



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	3CC	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Tornei di fine anno.

Verifica 200 metri in pista.

Riunione preliminare partenza vela. Tornei a squadre.

Esercitazioni sulla velocità. Prova della verifica.

Esercitazioni sulla velocità: corsa in curva. Prova della verifica.

Esercitazioni sulla velocità: 80 metri piani.

Verifica sulla forza isometrica: tenuta alla spalliera.

Esercitazioni di forza: i plank. Prova della verifica.

Esercitazioni di forza: la spalliera.

Esercitazione di forza. La palla medica.

Quarta ed ultima lezione di pattinaggio sul ghiaccio. Valutazione finale.

Terza lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Seconda lezione di pattinaggio sul ghiaccio.

Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Recupero verifica sui fondamentali del basket.

Fondamentali del basket: il tiro. Prove della verifica. Tornei 2vs2.

Fondamentali del basket: il palleggio. Torneo a squadre.



Recupero verifica test di Cooper. Fondamentali del basket: il passaggio.

Verifica test di Cooper.

Verifica rinviata per maltempo. Giochi a squadre.

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

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

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.

VELA ISOLA D'ELBA

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

MICHELE PARRELLA

Firmato con firma elettronica avanzata