



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	4B	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

Programma svolto

Tornei di fine anno.

Verifica 200 metri in pista.

Esercitazioni in pista sulla velocità. Prova dei 200 metri.

Recupero verifica sul plank. Esercitazioni sulla velocità in pista.

Verifica sulla forza: il plank.

Esercitazioni sulla forza: la spalliera. Prova della verifica: il plank.

Torneo di street racket.

Esercitazioni di forza: i plank. Prova della verifica.

Esercitazioni di forza: le palle mediche.

Recupero verifica sul badminton. Torneo finale.

Verifica sui fondamentali del badminton. Torneo a punti.

Fondamentali del badminton. Torneo a punti. Prova della verifica.

Fondamentali del badminton. Torneo a punti.

Fondamentali del badminton.

Tornei di Natale.

Verifica sui fondamentali della pallamano.



Verifica pallamano.

Fondamentali della pallamano: il tiro. Prove della verifica.

Fondamentali della pallamano: il palleggio. Torneo a squadre.

Fondamentali della pallamano: il passaggio.

Recupero verifica test di Cooper.

Verifica test di Cooper.

Giochi di squadra.

Giornata dell'orientamento.

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching. Torneo contro la 4D.

Esercitazioni aerobiche. Andature, teoria e pratica dello stretching.

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

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
MICHELE PARRELLA
Firmato con firma elettronica avanzata