



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	4C	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 sulla velocità: corsa in curva. Prova della verifica sui 200 metri.

Esercitazioni sulla velocità: 80 metri piani.

Recupero verifica sulla forza: il plank.

Verifica sulla capacità condizionale della forza: il plank.

Esercitazioni di forza: la spalliera e il quadro svedese. Prova della verifica.

Esercitazioni di forza: i plank. Prova della verifica.

Recupero verifica badminton. Esercitazioni sulla forza.

Verifica sul badminton.

Fondamentali del badminton, prova della verifica. Torneo a punti.

Fondamentali del badminton. Torneo a punti.

Fondamentali del badminton. Torneo a punti.

Fondamentali del badminton.

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Verifica sui fondamentali della pallamano.



PCTO - Orientamento : De-bate.

Fondamentali della pallamano: il tiro. Prove della verifica.

Fondamentali della pallamano: il palleggio. Tornei a squadre.

Recupero verifica test di Cooper. Fondamentali della pallamano: il palleggio.

Verifica test di Cooper.

Verifica rimandata per maltempo. Circuito total body. Tornei a squadre contro 3D.

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. Stretching teoria e pratica.

Accoglienza classe. Esercitazioni aerobiche. Teoria e pratica stretching.

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

MICHELE PARRELLA

Firmato con firma elettronica avanzata