



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

### Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### Programma svolto

Tornei di fine anno.

Recupero verifiche.

Verifica sulla velocità: 200 metri in pista.

Tornei di Pasqua.

Esercitazioni sulla velocità: le navette. Torneo a squadre.

Esercitazioni sulla velocità in curva. Prova dei 200 metri.

Esercitazioni sulla velocità: 80 metri piani.

Tornei a squadre.

Recupero verifica street racket. Tornei a squadre.

Verifica sui fondamentali dello street racket.

Fondamentali dello street racket: volée e smash. Torneo finale. Prova della verifica.

Fondamentali dello street racket. Torneo a punti.

Esercitazioni di street racket: la volée.

Esercitazioni street racket. Torneo a punti.

Quarta ed ultima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Terza lezione pattinaggio sul ghiaccio.



Seconda lezione di pattinaggio sul ghiaccio.

Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Verifica sui fondamentali della pallamano.

Fondamentali della pallamano: il tiro. Prove della verifica. Tornei a squadre.

Fondamentali della pallamano: il palleggio e il tiro.

Esercitazioni sui fondamentali della pallamano: il palleggio.

Recupero verifica test di Cooper.

Verifica test di Cooper.

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

Esercitazioni aerobiche. Teoria e pratica dello stretching. Andature.

Accoglienza classe. Esercitazioni aerobiche. Andature e stretching.

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

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