



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

### Libri di testo

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### Programma svolto

Tornei di fine anno.

Recupero verifiche.

Verifica 200 metri in pista.

Tornei a squadre.

Esercitazioni sulla velocità in pista. Prova dei 200 metri.

Recupero verifica badminton. Esercitazioni sulla velocità in pista.

Verifica sui fondamentali del badminton.

Fondamentali del badminton. Ultimo torneo a punti. Prova della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali del badminton. Torneo a punti. Prova della verifica.

Fondamentali del badminton. Torneo a punti.

Fondamentali del badminton. Torneo a punti.

Verifica sulla forza: il plank.

Esercitazioni sulla forza. La spalliera. Prova della verifica.

Esercitazioni di forza: i plank.

Esercitazioni di forza.

Impossibilità di svolgere lezione in tensostruttura, per temperatura inferiore ai 10 gradi.

Tornei di Natale.



Verifica sui fondamentali dell'unihockey.

Verifica unihockey.

Fondamentali dell'unihockey. Percorsi di destrezza. Prova della verifica.

Fondamentali dell'unihockey: il tiro. Tornei a 3 squadre.

Fondamentali dell'unihockey.

Recupero verifica test di Cooper.

Verifica test di Cooper.

Giornata dell'orientamento.

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.

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

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