



| A.S.      | Classe | Disciplina      | Docente          |
|-----------|--------|-----------------|------------------|
| 2024/2025 | 5F     | SCIENZE MOTORIE | Parrella Michele |

### Libri di testo

IN PERFETTO EQUILIBRIO, Del Nista, Parker, Tasselli (G. d'Anna)

### Programma svolto

Tornei di fine anno.

Verifica 200 metri in pista.

Prove della verifica 200 metri in pista.

Esercitazioni sulla velocità in pista.

PCTO - Orientamento : Quarta ed ultima lezione di pattinaggio sul ghiaccio. Valutazione finale.

PCTO - Orientamento : Terza lezione pattinaggio sul ghiaccio.

PCTO - Orientamento : Seconda lezione pattinaggio sul ghiaccio.

PCTO - Orientamento : Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Torneo a squadre.

Recupero verifica fondamentali del tennis. Torneo finale a punti.

Verifica sui fondamentali del tennis.

Fondamentali del tennis: i colpi al volo. Torneo a punti.

Fondamentali del tennis. Torneo a punti.

Fondamentali del tennis.

Verifica sui fondamentali del basket.

Fondamentali del basket: il passaggio. Tornei a squadre.

Recupero verifica test di Cooper.



Verifica test di Cooper.

Verifica rimandata per maltempo. Giochi di squadra.

Verifica rinviata per maltempo. Circuito total body. Tornei a squadre.

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

Esercitazioni aerobiche. Andature. Teoria e pratica dello stretching.

Salto della corda e andature. Tornei con la 5L.

Esercitazioni aerobiche. Andature, teoria e pratica dello stretching.

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

Desio, 15 Maggio 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

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