



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	3E	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

Libri di testo

Del Nista, Tasselli - TEMPO DI SPORT, Ed. Verde (G. d'Anna)

Programma svolto

1000 Metri in pista;

Fondamentali della pallavolo;

Tornei di Natale;

Esercitazioni di forza: palla medica, spalliera, quadro svedese e plank;

Esercitazioni di velocità in pista: i 100 metri;

Tornei a squadre di fine anno;

Uscita Vela, isola d'Elba.

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

MICHELE PARRELLA

Firmato con firma elettronica avanzata