



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	5F	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 dell'ultimate;

Tornei di Natale;

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

Verifica di velocità sui 100 metri in pista;

Fondamentali del tiro con l'arco;

Tornei a squadre di fine anno.

Desio, 15 Maggio 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

MICHELE PARRELLA

Firmato con firma elettronica avanzata