



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2017/2018

CLASSE 5L

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Emilio Maestri

PROGRAMMA SVOLTO:

1. Potenziamento fisiologico

- resistenza: definizione corsa di lunga durata, test su corsa di resistenza.
- forza: definizione es. di potenziamento a carico naturale , tonificazione addominale, pertiche.
- mobilità articolare: definizione es. a corpo libero .

2. Pallavolo

- fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata)
- fondamentali di squadra (ricezione, attacco)
- regolamento di gioco

3. Atletica leggera

- passaggio agli ostacoli.
- getto del peso.

4. Ginnastica aerobica

- es. a corpo libero , coordinazione.

5. Sport alternativi

- basket (fondamentali individuali: palleggio, passaggio)
- calcetto, volano, tennis tavolo , freesbie, rugby.
- lezione sulla kickboxing.

6. Alimentazione

- Cap. 4 del libro di testo "In movimento": gli alimenti nutrienti, il fabbisogno energetico, il fabbisogno plastico e protettivo, il fabbisogno idrico, il metabolismo energetico, la dieta equilibrata, l'alimentazione e lo sport , anoressia e bulimia.

Gli alunni

L' insegnante

Paderno Dugnano, 10/5/2018

Maestri Emilio

