



PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2017/18 CLASSE 5H

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Margherita Bettega

- Forza e mobilità articolare: es. a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Velocità: preatletismo generale e specifico, scatti, allunghi, test 40 mt.
- Resistenza: corsa lenta e prolungata fino a 60'
- Atletica leggera: salto in lungo e passaggio agli ostacoli
- Pallavolo: palleggi, battute, schiacciate, partite
- Basket: palleggi, passaggi, tiri, partite
- Sport alternativi: unihoc, ping-pong, badminton, pallamano, flag football, calcetto, tennis
- Attività con l'utilizzo della musica: zumba, afrobeat, pilates, yoga
- Teoria: L'alimentazione, gli alimenti nutrienti, i fabbisogni biologici, il metabolismo energetico, la dieta equilibrata, l'alimentazione e lo sport. Le capacità condizionali.

Paderno Dugnano, 10/05/2018

L'insegnante
 Margherita Bettega

Gli studenti

.....





ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "C. E. GADDA"
Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione
Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico

