



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

**PROGRAMMA SVOLTO  
ANNO 2017/18**

<b>Classe 5 F</b>	<b>Disciplina Scienze motorie</b>	<b>Prof.ssa</b>	<b>RIVOLTA FULVIA</b>
-------------------	-----------------------------------	-----------------	-----------------------

<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	
<b>Atletica Leggera:</b> Conoscenza della tecnica di corsa a ostacoli e di realizzare praticamente il gesto sportivo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esercizi di scavalco di prima gamba</li><li>- Esercizi di scavalco ostacolo</li><li>- Prove su pista</li><li>- Regolamento di gara</li></ul>
<b>Atletica Leggera:</b> Conoscenza della tecnica di <b>getto del peso</b> con rincorsa lineare e capacità di realizzare praticamente il gesto sportivo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Esercizi con palloni medicinali o con piccoli pesi</li><li>- Studio della dinamica del lancio con l'utilizzo di palline o palloni medicinali</li><li>- Prove su pedana</li><li>- Regolamento di gara</li></ul>
<b>Atletica Leggera:</b> Miglioramento della capacità di resistenza aerobica e di controllo della fatica  Miglioramento della tecnica di corsa lenta in funzione della resistenza aerobica	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corsa di durata con aumento progressivo del carico di lavoro (tempo)</li><li>- Esercizi di preatletismo generale</li></ul>



I.I.S. "C. E. Gadda" - Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: [MIIS04100T@istruzione.it](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

• C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018

<b>Basket:</b> Approfondimento della tecnica del <b> tiro a canestro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tiro da fermo</li> <li>- arresto e tiro</li> <li>- tiro libero</li> <li>- terzo tempo</li> <li>- contropiede</li> <li>- gioco a 3</li> </ul>
<b>Pallavolo:</b> Approfondimento della tecnica del <b> palleggio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi presportivi</li> <li>- Esercizi di tecnica individuale</li> <li>- Palleggio avanti</li> <li>- Palleggio d'alzata</li> </ul>
<b>Pallavolo:</b> Approfondimento della tecnica del <b> bagher</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi di tecnica di base</li> <li>- bagher d'appoggio</li> </ul>
<b>La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	
<p>Miglioramento della capacità di <b>resistenza</b> organica.</p> <p>Incremento dell'efficienza dell'apparato cardio-respiratorio e sua funzionalità in relazione alle attitudini personali e allo sport in oggetto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- corsa lenta e percorsi in palestra</li> <li>- giochi presportivi</li> <li>- attività in ambiente naturale</li> <li>- 1500 metri</li> </ul>
<b>Potenziamento</b> generale della struttura muscolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- esercizi statici e dinamici interessanti la muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori ed inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi addizionali</li> <li>- esercizi ai grandi attrezzi</li> <li>- circuit training</li> </ul>
<b>Salute, benessere, sicurezza e protezione</b>	



I.I.S. "C. E. Gadda" - Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: [MIIS04100T@istruzione.it](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

- C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018

<b>Alimentazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrienti</li> <li>- Principi di corretta alimentazione</li> </ul>
<b>Allenamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funzione</li> <li>- Modalità</li> </ul>
Lezioni tenute dagli alunni su varie discipline sportive praticate dagli stessi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Twirling</li> <li>- Balli latino-americani</li> <li>- Tennis</li> <li>- Arti marziali</li> <li>- Fitness</li> <li>- Artisitca</li> <li>- Pallavolo</li> <li>- Calcio</li> <li>- Badminton</li> </ul>

Paderno Dugnano 10 Maggio 2018

ALUNNI

DOCENTE

RIVOLTA FULVIA



I.I.S. "C. E. Gadda" - Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: [MIIS04100T@istruzione.it](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

- C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018