



## PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5 A	Disciplina Scienze motorie Prof. ZINGONI GIANCARLO A.
------------	-------------------------------------------------------

La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
Attività di team building	<ul style="list-style-type: none"><li>- Consapevolezza del lavoro di gruppo</li><li>- Esercizi di problem solving</li></ul>
Giochi non convenzionali	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corsa dei cerchi</li><li>- Palla tabellone</li><li>- Tiri al bersaglio</li></ul>
Capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none"><li>- Preatletismo generale</li><li>- Progressioni e scatti</li><li>- Preatletismo specifico</li><li>- Lavori a stazioni</li></ul>
Lo sport, le regole e il fair play	
Basket: Regolamento e gioco	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attività in forma ludica</li></ul>
Pallavolo : Regolamento e gioco	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attività in forma ludica</li></ul>
Calcetto : Regolamento e gioco	<ul style="list-style-type: none"><li>- Attività in forma ludica</li></ul>
Lezioni tenute dagli alunni su varie discipline sportive praticate dagli stessi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementi di base su attività di Krav maga</li><li>- Yoga</li><li>- Tennis</li></ul>

## Salute, benessere, sicurezza e protezione

<b>Primo soccorso</b> Apprendimento delle principali tecniche	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tecnica RCP</li><li>- Ustioni</li><li>- Emorragie</li><li>- Traumi</li></ul>
<b>Doping</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sostanze e metodoche proibite</li><li>- Steroidi anabolizzanti</li><li>- Stimolanti</li><li>- Ormoni</li></ul>

ALUNNI

DOCENTE

Zingoni Giancarlo



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