



PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2018/19 CLASSE 5B

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Margherita Bettega

- Forza e mobilità articolare: es. a corpo libero e con piccoli attrezzi, esercizi in circuito
- Velocità: preatletismo generale e specifico, scatti, allunghi, saltelli con funicelle, test: 40m. e 80m.,navetta
- Resistenza: corsa lenta e prolungata fino a 60'
- Pallavolo: palleggi, battute, schiacciate, partita , ruoli dei giocatori
- Basket: palleggi, passaggi, tiri, partita
- Unihoc: diritto, rovescio, passaggi, partita
- Tennis: controllo e rimando, diritto, rovescio, servizio, partite in doppio
- Ginnastica artistica: esercizi alle parallele e a corpo libero , volteggi alla cavallina
- Sport alternativi: badminton, calcetto, dodgeball, tecniche di difesa personale, ultimate
- Teoria: il pronto soccorso: traumi piu comuni (contusioni, ferite, crampi, stiramenti, strappi, distorsioni, fratture, le emergenze e le urgenze , l'arresto cardiaco). Le capacità condizionali

Paderno Dugnano, 10/05/2019

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

