



## **PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2018/19 CLASSE 5H**

**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
- Resistenza: corsa lenta e prolungata fino a 60'
- Pallavolo: palleggi, battute, schiacciate, partita, ruoli dei giocatori
- Basket: palleggi, passaggi, tiri, partita
- Ultimate: dritto, rovescio, passaggi, partita
- Tennis: dritto, rovescio, servizio, partite in doppio
- Ginnastica artistica: esercizi alle parallele, alla trave, a corpo libero (verticale e ruota)
- Sport alternativi: badminton, calcetto, zumba, yoga, balli di gruppo, lacrosse, karate, baseball
- Teoria: L'alimentazione, gli alimenti nutrienti, i fabbisogni biologici, il metabolismo energetico, la dieta equilibrata, la composizione corporea, l'alimentazione e lo sport.

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

