



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2018/2019

CLASSE 5A

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Emilio Maestri

PROGRAMMA SVOLTO:

1. Potenziamento fisiologico

- resistenza: definizione corsa di lunga durata, test su corsa di resistenza.
- forza: definizione es. di potenziamento a carico naturale, tonificazione addominale, pertiche.

2. Pallavolo

- fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata)
- fondamentali di squadra (ricezione)
- regolamento di gioco

3. Atletica leggera

- Corsa resistenza
- Test navetta

4. Ginnastica aerobica

- es. a corpo libero, coordinazione.

5. Sport alternativi

- calcetto, tennis tavolo, frisbee, go back.
- lezioni tenute dagli alunni di: dodgeball, madball, crossfit, joga, zumba, calcio, tennis e arti marziali.
- Corso di difesa personale.
- uscita Rafting

6. Alimentazione

- Piramide alimentare, anoressia e bulimia.

Gli alunni

Klaudi Kagan  
Abel Gallo

L' insegnante

Paderno Dugnano, 8/5/2019

Maestri Emilio

*Emilio Maestri*

