



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2018/2019

CLASSE 5C

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, battuta, schiacciata)
- regolamento di gioco

3. Atletica leggera

- Corsa resistenza
- Lancio del disco

4. Ginnastica aerobica

- es. a corpo libero, coordinazione.

5. Sport alternativi

- calcetto, go back.
- basket (fondamentali individuali: palleggio, tiro)
- lezioni tenute dagli alunni di: box, zumba, baseball, pilates, ginnastica prenataloria, ginnastica artistica.

- Corso di difesa personale.

6. Alimentazione

- Piramide alimentare, anoressia e bulimia.

Gli alunni

*Lanetti Giorgio*  
*Maestri Emilio*

L' insegnante

Paderno Dugnano, 8/5/2019

Maestri Emilio

*Maestri Emilio*

