



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "C.E.GADDA"

Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione,

Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico

Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: MIIS04100T@istruzione.it - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it

C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2109

| | |
|------------|---|
| Classe 5 F | Disciplina Scienze motorie Prof. RIVOLTA FULVIA |
|------------|---|

| La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive | |
|---|--|
| | |
| Giochi non convenzionali | <ul style="list-style-type: none">- Corsa dei cerchi- Palla tabellone- Tiri al bersaglio |
| Capacità condizionali | <ul style="list-style-type: none">- Pre-atletismo generale- Progressioni e scatti- Pre-atletismo specifico- Lavori a stazioni-circuit training |
| Lo sport, le regole e il fair play | |
| Sport in forma ludica | <ul style="list-style-type: none">- Pallavolo- Unihoc- Tennis |
| Pallamano : propedeutici al gioco | <ul style="list-style-type: none">- Fondamentali individuali- Gioco a due- Gioco a tre- Attacco e difesa |
| Lezioni tenute dagli alunni su varie discipline sportive praticate dagli stessi. | <p>Esercizi di base su</p> <ul style="list-style-type: none">- Capacità coordinative- Calcio- Baseball- Tennis- Badminton- Danza |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - GAG - Zumba - Pallavolo |
| Corsa di resistenza | <ul style="list-style-type: none"> - Corsa di durata |
| Salute, benessere, sicurezza e protezione | |
| Alimentazione Apprendimento delle principali fonti energetiche | <ul style="list-style-type: none"> - Nutrienti - Composizione giornaliera dei nutrienti - Principi di una corretta alimentazione in base all'attività fisica svolta |
| Uscita didattica Rafting | <ul style="list-style-type: none"> - Discesa fluviale |

ALUNNI

DOCENTE

Rivolta Fulvia



I.I.S. “C. E. Gadda” - Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806

Email: MIIS04100T@istruzione.it - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it

- C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018