



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 G	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- Mhay thay- Kick box- Calcio- Baseball- Tennis

	<ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Danza - 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