



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 I	Disciplina Scienze motorie Prof. MENTO RONAL
------------	--

La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
Potenziamento fisiologico	<ul style="list-style-type: none">-Esercizione in regime aerobico (corsa di resistenza) e anaerobico (esercizi di potenziamento muscolare)-Esercizi di coordinazione generale e specifica a corpo libero e/o combinata con piccoli attrezzi (test funicella)-Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare con rilevamento dei risultati individuali dei test per ciascun ambito (test addominali, test forza isometrica, test di corsa con aumento progressivo della durata, test a navetta,)- Esercitazioni sui fondamentali individuali della pallavolo e sul gioco di squadra- Esercitazione sui fondamentali individuali del basket e sul gioco di squadra- Esercitazione sui fondamentali individuali del baseball e sul gioco di squadra- Esercitazione sui fondamentali individuali del goback e sul gioco di squadra-Esercitazione su esercizi preatletici e sulle diverse discipline legate all'atletica leggera (corsa veloce, corsa di resistenza, lanci palla medica e getto del peso, salto in lungo)
Giochi non convenzionali	<ul style="list-style-type: none">- Corsa con vari ostacoli- Allenamento funzionale a corpo libero con richiamo preatletico- Tiri al bersaglio- Indiana
Capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none">- Preatletismo generale- Progressioni e scatti- Preatletismo specifico- Lavori a stazioni-Fartlek
Lo sport, le regole e il fair play	
Sport in forma ludica	<ul style="list-style-type: none">- Pallavolo- Basket- Baseball

	<ul style="list-style-type: none"> - Pallamano - Goback
Salute, benessere, sicurezza e protezione	
Doping	<ul style="list-style-type: none"> - Principali sostanze dopanti e vietate - Il doping amatoriale
Autodifesa	<ul style="list-style-type: none"> - Principali tecniche di difesa personale
Uscita didattica Rafting	<ul style="list-style-type: none"> - Discesa fluviale

ALUNNI

DOCENTE

Mento Ronal



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