



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](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

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



## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2109

Classe 5 M	Disciplina Scienze motorie Prof. ZINGONI GIANCARLO A.
------------	---

<b>La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	
<b>Giochi non convenzionali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Corsa dei cerchi</li><li>- Palla tabellone</li><li>- Tiri al bersaglio</li></ul>
<b>Capacità condizionali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Preatletismo generale</li><li>- Progressioni e scatti</li><li>- Preatletismo specifico</li><li>- Lavori a stazioni</li></ul>
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	
<b>Sport in forma ludica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pallavolo</li><li>- Unioch</li><li>- Pallamano</li></ul>
<b>Tennis : propedeutici al gioco</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- gioco a mani libere</li><li>- gioco con front-back</li><li>- gioco con due racchette</li><li>- impostazioni colpi di diritto e di rovescio</li><li>- ruoli di gioco, tempi, infrazioni e falli</li></ul>
<b>Lezioni tenute dagli alunni su varie discipline sportive praticate dagli stessi.</b>	Esercizi di base su <ul style="list-style-type: none"><li>- Unioch</li><li>- Pallavolo</li><li>- Dogeball</li><li>- Calcio</li><li>- Tennis</li></ul>

Corsa di resistenza	- Corsa di durata
<b>Salute, benessere, sicurezza e protezione</b>	
Primo soccorso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RCP</li> <li>- Fratture</li> <li>- Ustioni</li> <li>- Emorragie</li> <li>-</li> </ul>

ALUNNI

*[Handwritten signatures of students]*

DOCENTE

Zingoni Giancarlo

*[Handwritten signature of Zingoni Giancarlo]*



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

Email: [MIIS04100T@istruzione.it](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)

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