



PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2018/19 CLASSE 5T

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Carmelo Caruso

CAPACITA' CONDIZIONALI

-Forza e mobilità articolare: esercizi di tonificazione muscolare arti sup. e inf. Forza addominale

-Velocità: preatletismo generale e specifico; progressione scatti, allunghi, lavori a circuiti

-Resistenza: corsa lenta e prolungata fino a 60 minuti

CAPACITA' COORDINATIVE

- Capacità di accoppiamento e combinazione: andature e coordinazione dei movimenti parziali dei singoli distretti corporei.

- Coordinazione oculo-manuale: utilizzo di palette front and back

ATLETICA LEGGERA

- Salto in alto stile Fosbury.

SPORT DI SQUADRA

-Pallavolo: tecniche esecutive dei fondamentali individuali e partite

-Basket: tecniche esecutive dei fondamentali individuali e partite

SPORT ALTERNATIVI

unihockey, ping-pong, go-back, madball, indiana e peteca, badminton, pallamano, calcetto, tennis

TEORIA

-Salute e benessere: le dipendenze; tabacco, alcol e droghe e i loro effetti; dipendenze comportamentali

Paderno Dugnano, 10/05/2019

L'insegnante
Carmelo Caruso

Gli studenti

.....
.....





ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "C. E. GADDA"
Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione
Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico

