



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



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
a. s. 2019/20
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 5B RIM AFM (Amministrazione, marketing e finanze)

DOCENTE: Prof. Caruso Carmelo

PROGRAMMA SVOLTO IN PRESENZA

CAPACITA' CONDIZIONALI

Miglioramento e potenziamento fisiologico

- Forza e mobilità articolare: esercizi di tonificazione muscolare arti sup. e inf.
- Velocità: preatletismo generale e specifico; progressione scatti, allunghi, lavori a circuiti. Agility ladder.

Test capacità condizionali: Test sospensione spalliera e illinois agility test

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

SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo: tecniche esecutive dei fondamentali individuali e partite.
- Basket: tecniche esecutive dei fondamentali individuali e partite.
- Tchoukball: tecniche esecutive dei fondamentali individuali e partite.

SPORT ALTERNATIVI

Ping-pong, Go-back, Madball, Calchetto, Offball, Palla pugno





TEORIA

Cenni teorici :

- Sistema scheletrico, articolazioni paramorfismi e dismorfismi
- Sistema muscolare ed energetica muscolare
- Apparato cardiovascolare
- Apparato respiratorio

PROGRAMMA SVOLTO IN MODALITA' DI DIDATTICA A DISTANZA

TEORIA

Cenni teorici :

- Alimentazione
- Capacità condizionali: La resistenza

<i>METODI</i>	<i>STRUMENTI</i>
Lezione frontale	Test pratici
Lezione partecipata	Interrogazione breve
Lezione pratica	Prove a risposta chiusa e aperta
Problem solving	Esercizi
Chat di gruppo	
Invio di materiale per autocorrezione	
Schede di allenamento	

Paderno Dugnano, 25/05/2020

L'insegnante
Carmelo Caruso

Gli studenti

.....

