



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 2019/2020

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

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- Tiri al bersaglio- Trasporti
Attività di team building	Giochi di collaborazione e partecipazione
Capacità condizionali	<ul style="list-style-type: none">- Preatletismo generale- Progressioni e scatti- Preatletismo specifico- Lavori a stazioni
Lo sport, le regole e il fair play	
Sport in forma ludica	<ul style="list-style-type: none">- Pallavolo- Unioch- Pallamano- Go back
Lezioni tenute dagli alunni su varie discipline sportive praticate dagli stessi.	<p>Esercizi di base su</p> <ul style="list-style-type: none">- Yoga- Difesa personale- Dogeball- Calcio

Salute, benessere, sicurezza e protezione	
Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> - Sostanze nutritive - Fabbisogno energetico - Indice di massa corporea - Alimentazione e sport
Doping	<ul style="list-style-type: none"> - Concetto di doping - Wada - Sostanze dopanti - Metodi proibiti
Attività aerobica (didattica a distanza)	<ul style="list-style-type: none"> - Cammino / corsa su tempi prolungati

ALUNNI

DOCENTE

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 - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it

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