



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 2019/2020

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>- Tiri al bersaglio</li><li>- Trasporti</li></ul>
<b>Attività di team building</b>	<b>Giochi di collaborazione e partecipazione</b>
<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><li>- Go back</li></ul>
<b>Lezioni tenute dagli alunni su varie discipline sportive praticate dagli stessi.</b>	<p>Esercizi di base su</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Yoga</li><li>- Difesa personale</li><li>- Dogeball</li><li>- Calcio</li></ul>

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

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](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