



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



## **INDIRIZZO Liceo Linguistico**

**Classe: 5 E**

**Materia: Scienze Motorie**

**Docente: Rivolta Fulvia**

**Anno scolastico: 2019-2020**

### **Testo in adozione:**

**In Movimento. Fiorini, Coretti, Bocchi. Ed. Marietti**

### **Programma svolto di Scienze Motorie**

#### **CAPACITÀ CONDIZIONALI**

##### **La forza**

Definizione e classificazione

I regimi di contrazione

I metodi di allenamento

I principi dell'allenamento della forza

##### **La velocità**

Definizione e classificazione

I metodi di allenamento

I principi dell'allenamento della velocità

##### **La resistenza**

Definizione e classificazione

I fattori della resistenza

I metodi di allenamento

I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

##### **La flessibilità**

Definizione e classificazione

La flessibilità attiva e passiva

I principi dell'allenamento della flessibilità

#### **ALLENAMENTO**

Definizione e concetto di carico allenante

I principi e le fasi dell'allenamento

I mezzi ed i momenti dell'allenamento

#### **ALIMENTAZIONE**

Fabbisogno energetico

Fabbisogno plastico rigenerativo

Fabbisogno bioregolatore

Fabbisogno idrico

Metabolismo energetico  
Composizione corporea  
Dieta equilibrata

## **DOPING**

Definizione  
Sostanze proibite  
Sostanze proibite in competizione  
Metodi proibiti  
Sostanze non soggette a restrizione

## **SPORT DI SQUADRA**

Pallavolo  
Pallacanestro  
Pallamano  
Tennis  
Tchoukball

## **MODULI CLIL**

Gli allievi hanno simulato la partecipazione ad un concorso del quotidiano Repubblica con un elaborato in lingua francese sulla valenza dello Sport.  
Gli allievi hanno presentato la lezione in francese ai compagni.

Paderno Dugnano, 15 Maggio 2020

ALUNNI

DOCENTE

Rivolta Fulvia



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