



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: 5P** (GRAFICA)

**DOCENTE:** Prof. Carmine Intoccia)

### PROGRAMMA SVOLTO IN PRESENZA

#### CAPACITÀ 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
- ELEVAZIONE: BALZI ALLA PARETE CON SUPPORTO METRICO

**Test capacità condizionali:** Test sospensione spalliera e illinois agility test elevazione

#### CAPACITÀ 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. Basket 3 per 3.
- Tchoukball: tecniche esecutive dei fondamentali individuali e partite.
  - CALCETTO: partite di calcetto a 5

#### SPORT ALTERNATIVI

Ping-pong, Go-back, Madbal, Baseball





## TEORIA

Cenni teorici:

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

PROGRAMMA SVOLTO IN MODALITA' DIDATTICA A DISTANZA

## TEORIA

Cenniteorici:

- DCPM ANTICOVID SU ATTIVITÀ MOTORIE ALL'APERTO
- Alimentazione
- LESIONI MUSCOLARI

<i>METODI</i>	<i>STRUMENTI</i>
Lezione frontale	Test pratici
Lezione partecipata	Interrogazione breve
Videolezioni asincrone	Monitoraggio partecipazione DAD

Paderno Dugnano, 25/05/2020

L'insegnante  
Carmine Intoccia

Gli studenti

.....

