



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 2020/21

Classe 5 B	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>Atletica Leggera:</b>  <b>Resistenza lavoro aerobico 10 minuti</b>  <b>Resistenza lavoro aerobico 30 min</b>  <b>Movimento e sviluppo della personalità</b>	Potenziamento generale della struttura muscolare e potenziamento specifico in relazione alle varie esigenze tecniche dello sport in oggetto. Esercizi di preatletismo generale  Riflessi primari, motricità riflessa, riflessi volontari, motricità volontaria.
<b>Lo sport, le regole e il fair play</b>	
<b>Vista la situazione sanitaria emergenziale non sono state svolte attività sportive di gruppo.</b>  <b>Storia delle Olimpiadi</b>	Le Olimpiadi moderne fino al secondo conflitto mondiale
<b>Salute, benessere, sicurezza e protezione</b>	
<b>Regole di comportamento in palestra</b>	Norme di comportamento Rispetto dei materiali e utilizzo dei dispositivi di sicurezza individuali

ALUNNI

*Luca*

*Ronchetti Luca*

DOCENTE

Zingoni Giancarlo

*Giancarlo Zingoni*



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