



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 E	Disciplina Scienze motorie Prof. FULVIA RIVOLTA
------------	---

### La percezione di se e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

#### Atletica Leggera:

Resistenza lavoro aerobico 10 minuti

Resistenza lavoro aerobico 30 min

Movimento e sviluppo della personalità

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.

### Lo sport, le regole e il fair play

Vista la situazione sanitaria emergenziale sono state svolte attività sportive di gruppo con le dovute precauzioni sanitarie e in minima parte nei periodi in presenza.

Storia dello Sport e Olimpiadi moderne

Argomenti teorici

Lezioni tenute dagli alunni

E' stato dato largo spazio, nei periodi di look-down e come lavoro per il gruppo non in presenza, alla conoscenza di personaggi che hanno determinato la storia dello sport: Jesse Owens e le Olimpiadi di Berlino del 1936  
Smith Carlos e Norman alle Olimpiadi del 1968  
Krieger: il doping nella Germania EST  
Pietro Mennea "la freccia del Sud", un orgoglio italiano

Sono stati sviluppati i seguenti argomenti: sistema circolatorio e respiratorio e come l'attività fisica ne determini un aumento di prestazioni.  
Alimentazione: conoscenze dei principi generali di una corretta alimentazione.

Nel pentamestre è stato dato grande spazio alle lezioni in cui i ragazzi presentavano le caratteristiche di uno sport a loro scelta: (kick boxing, squash, yoga, ritmica, basket, m.m.a, zumba, team building).

## Salute, benessere, sicurezza e protezione

### Regole di comportamento in palestra

Norme di comportamento in base alla pandemia COVID.  
Acquisizione di uno stile di vita e comportamento attivo nei confronti della propria salute, intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva.

**Paderno Dugnano 10-05-2021**

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