



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 - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it

C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



PROGRAMMA SVOLTO anno scolastico 2020/21

Classe 5 G	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	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.

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.
Modulo CLIL (10h)	Nel pentamestre è stato dato grande spazio alle lezioni in lingua francese, gli allievi presentavano ai compagni le caratteristiche e le metodologie di uno sport a loro scelta (bob, natation sportive, natation synchronisée, football, patinage sur glace, Gymnastique artistique, gymnastique rythmique, handball, danse).

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 - Sito web: <http://www.iisgadda.gov.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it

C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018