



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

<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 sono state svolte attività sportive di gruppo con le dovute precauzioni sanitarie e in minima parte nei periodi in presenza.</b>  <b>Storia dello Sport e Olimpiadi moderne</b>  <b>Argomenti teorici</b>	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**

<b>Regole di comportamento in palestra</b>	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.
<b>Modulo CLIL (10h)</b>	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](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