



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. 2020/2021

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 5 I

DOCENTE: *Prof. Puccio Filippo*

CAPACITA' CONDIZIONALI

- *Miglioramento e potenziamento fisiologico*

CAPACITA' COORDINATIVE

- *Capacità di accoppiamento e combinazione :andature e coordinazione dei movimenti parziali dei singoli distretti corporei.*

SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI

- *Pallavolo*
- *Basket*
- *Calcio*
- *Goback*
- *Tennis*
- *Badminton*
- *Ping pong*
- *Corsa Fartlek*

SPORT/ATTIVITÀ ALTERNATIVI

- *Yoga*
- *Pilates*
- *Meditazione*
- *Allenamento funzionale/circuit training/GAG*
- *Zumba*
- *Ginnastica Posturale/ Esercizi Stretching/Flessibilità muscolare*
- *Tonificazione arti inferiori-superiori/addominali*
- *Percorso a ostacoli*

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



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "C. E. GADDA"

Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione
Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico



TEORIA

- *Visione Episodi Sport Stories*
- *Alimentazione*
- *Doping*

METODI	STRUMENTI
Lezione frontale	Test pratici/verifiche scritte
Lezione partecipata	Sviluppo lezioni pratiche/programmi di allenamento
Lezione pratica	Prove pratiche e test valutazione
Videolezioni asincrone	Monitoraggio partecipazione DAD
Chat di gruppo	Monitoraggio puntualità delle consegne

Paderno Dugnano, 10/05/2021

L'insegnante
Puccio Filippo

Gli studenti

.....



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