



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**a. s. 2020/2021**

### **DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 5 L**

**DOCENTE:** *Prof. Mento Ronal*

#### **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*

#### **SPORT/ATTIVITÀ ALTERNATIVI**

- *Pugilato*
- *Stretching e mobilità articolare*
- *Canottaggio*
- *Allenamento funzionale/calisthenics*
- *Tecniche di respirazione/ginnastica respiratoria*
- *Goback*
- *Tennis*
- *Tiro con l'arco*
- *Sitting volley*
- *Baseball*
- *Psicologia nello sport*





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  
Liceo Linguistico - Liceo Scientifico



**TEORIA**

- *Atletica e Olimpiadi*
- *Alimentazione*
- *Primo Soccorso e Protezione Civile*
- *Doping*

<i>METODI</i>	<i>STRUMENTI</i>
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, 07/05/2021

L'insegnante  
Ronal Mento

Gli studenti

.....

