



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**a. s. 2020/2021**

### **DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 5 M**

**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**

- *Autodifesa*
- *Kendo*
- *Meditazione*
- *Allenamento funzionale/calisthenics*
- *Baskin*
- *Goback*
- *Tennis*
- *Tiro con l'arco*
- *Nuoto*
- *Yoga*





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

.....

