

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	5ET	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	Prof. LA PORTA ANDREA	A.S.	2019/2020

Il lavoro è stato prevalentemente finalizzato ad invogliare gli alunni alla pratica delle attività motorie e sportive. Attraverso i giochi di squadra si è cercato di stimolare la collaborazione e la socializzazione, senza trascurare lo sviluppo e l'affinamento delle Capacità Motorie, in particolare della destrezza e della coordinazione. Sono state praticate le seguenti attività e trattati i seguenti temi (DAD):

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio
- Tennistavolo
- Dodgebaal
- Piccoli e grandi attrezzi
- Salto in alto
- Esercizi a corpo libero e di pre acrobatica
- Esercizi per l'affinamento delle capacità coordinative e condizionali
- Gli sport Olimpici
- Sport ed alimentazione
- I sistemi energetici
- Sport e benessere psicofisico
- Il doping
- Le Capacità Motorie: coordinative e condizionali

Cesano Maderno, 28 05 2020	Firma Docente	LA PORTA ANDREA
Firme di tre studenti		