



PROGRAMMA SVOLTO

| | | | |
|---------|---------------------|------------|-----------------|
| CLASSE | 5IA1 | DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE | Prof. GALLO ROSSANA | 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 coordinative e condizionali

| | | |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| Cesano Maderno, 28 05 2020 | Firma Docente | GALLO ROSSANA |
| Firme di tre studenti | | |