

PROGRAMMA SVOLTO
Classe 5[^] sez. A Liceo Scienze Umane
Materie: Scienze Motorie Docente: Tonti Antonio Luigi

I QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Condizionamento generale- attività aerobica - potenziamento fisiologico- pista ciclabile	2
Condizionamento generale, potenziamento fisiologico, test 6 minuti di corsa Cooper.	2
Condizionamento generale, test motori, triplo, lungo, flessibilità.	2
Condizionamento generale, test motori velocità	2
La classe è impegnata - alternanza scuola-lavoro.	2
Condizionamento generale, recupero test, gioco sportivo pallavolo	2
Condizionamento generale, potenziamento fisiologico a carico naturale, prova test di forza e test addominali.	2
Condizionamento generale, palestra. Avviamento- fondamentali individuali e di squadra gioco pallavolo	2
Pattinaggio presso CSV.	2
Pattinaggio su ghiaccio.	2
Pattinaggio (4)	2

II QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Nuoto. Avviamento al nuoto.	2
Piscina. Avviamento al nuoto, fondamentali.	2
Nuoto. Avviamento a nuoto. Valutazione.	2
Nuoto, avviamento al nuoto	2
Palestra_sport di squadra pallavolo.	2
Riscaldamento generale e specifico, test motori coordinazione e destrezza.	2
Sorveglianza- Assemblea di Classe.	2
Riscaldamento generale, stretching, calcio a 5 preparazione al torneo di Istituto.	2
Riscaldamento generale, test motori lungo da fermo e velocità.	2
Preparazione calcio a 5 per torneo di interclasse.	2
ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI (eventuali argomenti non svolti e/o altre difformità saranno segnalate e documentate alla Commissione d'esami)	
Torneo di calcio a 5. Test di recupero per eventuali assenti	2
torneo di calcio a 5. Test di recupero per eventuali assenti	2

Trekking	2
----------	---

ALTRE ATTIVITÀ (approfondimento, recupero, letture, viaggio di istruzione, visite ecc.)
Corso di fotografia e fotografia sportiva.
Corso di Guida Sicura e Legalità.
Viaggio d'Istruzione a Bratislava.
Alternanza Scuola Lavoro

Rappresentante di classe

Beatrice Tonetti

Rappresentante di classe

Donia Focendini

Insegnante

[Signature]

Chiavenna, 15 maggio 2015