

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**Classe 5<sup>^</sup> sez. A Liceo Scienze Umane**  
**Materie: Scienze Motorie Docente: Tonti Antonio Luigi**

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

<b>II QUADRIMESTRE</b>	
<b>ARGOMENTI SVOLTI</b>	<b>ORE</b>
Nuoto. Avviamento al nuoto.	<b>2</b>
Piscina. Avviamento al nuoto, fondamentali.	<b>2</b>
Nuoto. Avviamento a nuoto. Valutazione.	<b>2</b>
Nuoto, avviamento al nuoto	<b>2</b>
Palestra_sport di squadra pallavolo.	<b>2</b>
Riscaldamento generale e specifico, test motori coordinazione e destrezza.	<b>2</b>
Sorveglianza- Assemblea di Classe.	<b>2</b>
Riscaldamento generale, stretching, calcio a 5 preparazione al torneo di Istituto.	<b>2</b>
Riscaldamento generale, test motori lungo da fermo e velocità.	<b>2</b>
Preparazione calcio a 5 per torneo di interclasse.	<b>2</b>
<b>ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI</b> (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	<b>2</b>
torneo di calcio a 5. Test di recupero per eventuali assenti	<b>2</b>

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

<b>ALTRE ATTIVITÀ</b> (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