

## PROGRAMMA SVOLTO

### Classe 5<sup>^</sup> sez. A COSTR. - AMB. E TERR

**Materie: Scienze Motorie Docente: Tonti Antonio Luigi**

I QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Presentazione programmazione e attività 2014 2015.	2
Condizionamento generale, attività di potenziamento fisiologico.	2
Condizionamento generale, CS Valchiavenna, corsa continua e avviamento al tennis.	2
Condizionamento generale, potenziamento fisiologico, centro sportivo Chiavenna-avviamento al tennis gioco.	2
Condizionamento generale, avviamento al tennis presso CSV.	2
Csv. Avviamento tennis. Gioco regole e match.	2
La classe è in viaggio d'istruzione a Bologna.	2
Condizionamento generale, potenziamento fisiologico, test motori.	2
Condizionamento generale, test motori, esercizi di potenziamento fisiologico.	2
Condizionamento generale, potenziamento generale, addominali, forza arti superiori, destrezza. Gioco pallavolo.	2
Pattinaggio su ghiaccio, gioco hockey su ghiaccio.	2
Pattinaggio presso CSV.	

II QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Pattinaggio su ghiaccio.	2
Pattinaggio su ghiaccio .	2
Pattinaggio su ghiaccio.	2
Pattinaggio su ghiaccio.	2
Guida sicura. Educazione Stradale.	2
Nuoto. Avviamento al nuoto - scivolamento respirazione bilaterale. Virate.	2
Progetto Icaro_ incontro con la Polizia Stradale.	2
Pattinaggio su ghiaccio.	2
Condizionamento generale lavoro aerobico Chiavenna-Crana. Pista ciclabile.	2
Chiavenna_Crana_Borgonuovo_Chiavenna.	2

Visione di Film.	2
Test motori, velocità e destrezza.	2
Preparazione torneo di calcio a 5. Test di recupero per assenti	2
Preparazione torneo di calcio a 5. Test di recupero per assenti	2
<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 assenti	2
torneo di calcio a 5. Test di recupero per assenti	2
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 Bologna.	

**Rappresentante di classe**

*Roberto Martini*

**Rappresentante di classe**

*Matteo Pella*

**Insegnante**

*Alma*

Chiavenna, 15 maggio 2015