

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5[^] sez. A COSTR. - AMB. E TERR a.s. 2015-2016

Materie: Scienze Motorie Docente: Tonti Antonio Luigi

I QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Presentazione programmazione 2015 2016. Palestra. Condizionamento generale.	2
Condizionamento generale, stretching, gioco di squadra.	2
Riscaldamento generale e specifico, condizionamento generale, potenziamento fisiologico, corsa continua esercitazione con la funicella, gioco.	2
Discussione su problematiche giovani. Incontro con Carabinieri e Polizia Locale.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori.	2
Il doping.	2
Assistenza assemblea d'Istituto.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori. Gioco di squadra.	2
Riscaldamento generale, recupero test motori e potenziamento fisiologico.	2
Riscaldamento generale, stretching, riscaldamento specifico, test motori. Gioco di squadra.	2
Riscaldamento stretching test di velocità gioco pallamano.	2

II QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Pattinaggio su ghiaccio.	2
Riscaldamento generale e specifico, stretching, test motori, gioco di squadra.	2
Ripasso.	2
Riscaldamento generale e specifico per la pallavolo, gioco di squadra-regole e tattica.	2
riscaldamento generale e specifico, gioco di squadra regole e tattica di gioco.	2
Riscaldamento stretching test di velocità gioco pallamano.	2

riscaldamento generale e specifico, test motori.	2
Riscaldamento generale e specifico, test motori. stretching, gioco.	2
Riscaldamento generale e specifico, test motori.	2
La Classe è in Viaggio d'Istruzione.	2
test motori. forza e coordinazione.	2
Riscaldamento generale e specifico, stretching, test motori, gioco.	2
CSV. avviamento al tennis.	2
Riscaldamento generale e specifico, avviamento al tennis.	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.)	
Partecipazione al Progetto Scuola Viva.	
Corso e Legalità.	
Viaggio d'Istruzione a Praga.	
Uscita didattica Expo 2015	
Giochi Sportivi Studenteschi	

Rappresentante di classe

Rappresentante di classe

Insegnante

Chiavenna, 15 maggio 2016