PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5 LSU

Materie: Scienze motorie e sportive **Docente:** *Persenico Paola*

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I TRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	**ORE**
Attività aerobica in preparazione al test di Cooper	**4**
Test di Cooper	**2**
Pallavolo: fondamentali e gioco	**8**
Teoria: alimentazione generale e sportiva, indice glicemico degli alimenti e bevande idrosaline	**3**
Pattinaggio	**8**
Attività in palestrina: step e esercizi di potenziamento muscolare	**4**

II PENTAMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	**ORE**
Nuoto	**10**
Tennis: diritto, rovescio e partita	**6**
Continuazione della teoria e verifica scritta	**4**
Calcetto	**4**
Giochi sportivi con la palla	**4**
Uscite sul territorio	**4**

ALTRE ATTIVITÀ (approfondimento, recupero, letture, viaggio di istruzione, visite ecc.)
Visita d'istruzione a Barcellona

Rappresentante di classe

Elina Della Polla

Rappresentante di classe

Greta Mantuelli

Insegnante

PERSENICO PAOLA

Chiavenna, 08.06. 2017