

IIS "N. Machiavelli" Piolello	PROGRAMMA SVOLTO	Anno scolastico 2019/2020
	Classe 5 E Materia : Scienze motorie e sportive Prof: Fernando Rossi	

1. Sport praticati in forma globale con cenni sui regolamenti

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio
- Dodgeball
- Tennis tavolo
- Hitball
- Tchoukball

2. Argomenti ed esercizi generali sull'allenamento

- Esercizi di avviamento motorio
- Endurance
- Esercizi di irrobustimento a carico naturale e con sovraccarichi
- Esercizi sulla coordinazione dinamica generale
- Test di valutazione qualità motorie fondamentali
- Giochi informali di coordinazione dinamica generale e percettivo motoria

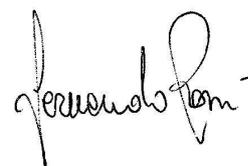
3. Argomenti trattati teoricamente

- La comunicazione non verbale
- Significato e valutazione dello *stile di vita*
- Attività motoria e sport agonistico
- Le olimpiadi: 1936, 1960, 1968, 1972
- Teoria generale dell'allenamento
- Rischi nell'attività sportiva e prevenzione
- Elementi di igiene alimentare
- Allenamento : resistenza, forza, velocità, coordinazione
- Considerazioni generali sulle diete alimentari
- elementi di storia dell'educazione fisica

Piolello, 26 maggio 2020

Gli Studenti

L'Insegnante



IIS "N. Machiavelli" Pioltello	PROGRAMMA SVOLTO	Anno scolastico 2019/2020
	Classe 5 E Materia : Scienze motorie e sportive Prof: Fernando Rossi	