



**ISTITUTO SUPERIORE STATALE
CARLO DELL'ACQUA
LEGNANO**



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

Docente: Cringoli Anna Antonietta		
Disciplina: Scienze Motorie	Classe: 5 ASIA	a.s. 2020/2021

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1: Esercizi Respiratori
Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Esercizi respiratori• Esercizi arti superiori ed inferiori• Velocità
UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°2: Capacità condizionali
Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Potenziamento muscolare• Coordinazione• Forza
UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°3: Qualità motorie
Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio• Resistenza

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°4: Storie delle olimpiadi

Contenuti

- Le olimpiadi: antiche e moderne e parolimpiadi
- Fair play nello sport e casi sportivi di fair play
- Mafia e sport

Data 04/05/2021

Il docente

Cringoli Anna Antonietta

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.