

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"CIGNA – BARUFFI - GARELLI"
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2023/24

CLASSE 5^AC MAT

Insegnante: Prof. Amenta Claudio

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a forza generale e specifica, mobilità articolare, velocità, resistenza.
- Conoscenza e applicazione del Fairplay.

- Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra:
 1. Pallavolo
 2. Palla prigioniera
 3. Calcio a 5.

- Conoscenza di alimentazione generale:
 1. Macronutrienti
 2. Micronutrienti
 3. Calorie
 4. Miti alimentari

Il programma è stato svolto secondo le previsioni ed è stato realizzato tenendo presente l'età degli allievi, l'orario delle lezioni, le strutture e le attrezzature a disposizione.

Le modalità di verifica selezionate per le prove scritte sono: risposta multipla e risposta aperta.

Mondovì, 27/05/2024