

I.I.S. DECIO CELERI LOVERE
Prot. 0004554 del 30/05/2023
IV (Entrata)



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito

Istituto d'Istruzione Superiore "Decio Celeri" Lovere (BG)
Liceo Artistico – Classico – Scientifico – Scienze Applicate – Sportivo
Via Nazario Sauro, 2 - 24065 Lovere (BG) – Tel. 035 983177 – C.F. 81004920161 –
Cod.Mecc. BGIS00100R

www.liceoceleri.it e-mail: bgis00100r@istruzione.it posta certificata: bgis00100r@pec.istruzione.it

Anno scolastico 2022/ 2023

MOD12 - PROGRAMMA SVOLTO

| | | |
|---|---|---|
| DOCENTE PEZZOTTI SAMUELE | MATERIA SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE | CLASSE 5[^] Sez. AS LICEO SCIENTIFICO |
|---|---|---|

Argomenti

Attività di base:

- Andature ed esercizi preatletici – esercizi di resistenza e di velocità
- Esercizi posturali, di mobilizzazione e di stretching
- Esercitazioni ritmate
- Esercizi di forza e di irrobustimento a carico naturale – esercizi di contro-resistenza
- Esercitazioni di coordinazione generale

Giochi sportivi:

- Regolamento, fondamentali e situazioni di gioco della pallamano
- Ripasso regolamento, fondamentali e situazioni di gioco della pallavolo, pallacanestro e badminton
- Acrogym a tre figure
- Corso di fitness presso la palestra Thegymgame

Teoria:

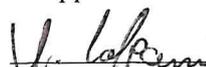
- Regolamento della pallamano

Educazione civica:

- Corso DAE

Lovere, 26 maggio 2023

I Rappresentanti di classe: Colpani Alessandro e Savoldi Sofia.


Sofia Macario - Macario Sofia

Prof. Samuele Pezzotti

