



I.I.S.S. "LAPORTA/FALCONE-BORSELLINO"

Sede centrale: Viale Don Tonino Bello snc – 73013 Galatina (LE) – Tel. 0836/561117

Sede staccata: Viale Don Bosco, 48 – 73013 Galatina (LE) – Tel. 0836/561095

Codice Fiscale: 93140040754 – Codice Ufficio: UFJ5EL – Codice IPA: iisslfb

E-Mail: leis04900g@istruzione.it - pec: leis04900g@pec.istruzione.it

DOCUMENTO DEL CONSIGLIO DI CLASSE

(ai sensi della Legge n. 425/97 e del D.P.R. n. 323/98)

Classe **QUINTA**

Sez. **A**

Corso **TUR**

ALLEGATO A

PROGRAMMA SVOLTO

Prof. Antonio Colazzo

Materia d'insegnamento:

Scienze motorie

Anno Scolastico 2020/2021

Nozioni generali dei seguenti apparati:

- apparato scheletrico;
- apparato muscolare;
- apparato cardio circolatorio;
- apparato respiratorio;
- apparato nervoso.

Allenamento sportivo:

- la forza;
- la velocità;
- la resistenza;
- la flessibilità.

Gli sport individuali:

- l'atletica leggera;
- la ginnastica;
- il nuoto;
- il tennis tavolo.

I pilastri della salute:

- l'attività fisica;
- la ginnastica dolce;
- postura e salute;
- educazione alimentare.

Gli sport di squadra con relativo regolamento tecnico:

- la pallavolo;
- la pallacanestro;
- la pallamano;
- il calcio a cinque.

Nozioni di pronto soccorso; le dipendenze; il doping.