

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: IAP INDUSTRIA E ARTIGIANATO PER IL MADE IN ITALY

A.S. 2018 - 19

Testi utilizzati: Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola
Prof. : Porta Sergio

▪ **MODULO 1 : POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

- La Resistenza
- La Mobilità Articolare
- L' Elasticità Muscolare
- La Forza

▪ **MODULO 2: ATTREZZISTICA**

- Spalliere
- Parallele
- Trave

▪ **MODULO 3: GIOCHI DI SQUADRA**

- Pallavolo
- Pallacanestro

▪ **MODULO 4: ATLETICA LEGGERA**

- Getto del Peso

Inveruno, 05-06-2019

Gli alunni / Le alunne

Il docente

Prof. Porta Sergio
