

**I.I.S. Inveruno**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 4C MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA**

**A.S. 2018 - 19**

---

**Testi utilizzati:** Mario Giuliani / “Educazione Fisica- Il campo per conoscerci meglio” / Cristian Lucisano Editore

**Prof. :** Porta Sergio

---

▪ **MODULO 1: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

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

▪ **MODULO 2: ATTREZZISTICA**

- Spalliere
- Parallele

▪ **MODULO 3: GIOCHI DI SQUADRA**

- Calcio a Cinque
- Pallacanestro

▪ **MODULO 4: ATLETICA LEGGERA**

- Getto del Peso
- 

Inveruno, 05-06-2019

**Gli alunni / Le alunne**

**Il docente**

*Prof. Porta Sergio*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_