

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
