

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 5CAP APPARATI IMP.TI SER.ZI TEC.CI IND.LI E CIV.LI – OPZIONE TERZA

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: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparati cardiocircolatorio e respiratorio
- La Mobilità Articolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali apparato scheletrico e articolazioni
- L' Elasticità Muscolare: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare
- La Forza: pratica + conoscenze anatomico-funzionali sistema muscolare

▪ **MODULO 2: GIOCHI DI SQUADRA**

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio a Cinque

▪ **MODULO 3: ATLETICA LEGGERA**

- Getto del Peso
-

Inveruno, 05-06-2019

Gli alunni

Il docente

Prof. Porta Sergio

