

**I.I.S. Inveruno**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 2CM – MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA**

**A.S. 2019 - 2020**

---

**Testi utilizzati:** Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

**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: ATTREZZISTICA**

- Spalliere
- Parallele
- Trave
- Cavallina
- Pedana Elastica
- Trampolino Elastico

▪ **MODULO 3: GIOCHI DI SQUADRA**

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio a Cinque

▪ **MODULO 4: DIDATTICA A DISTANZA** (sostituisce il modulo sull'Atletica Leggera)

- Apparato Cardio Circolatorio
  - Apparato Respiratorio
  - Sistema Scheletrico
  - Sistema Muscolare
  - La salute Dinamica: alimentazione, stili di vita, dipendenze/doping, posture, resilienza
  - Il linguaggio del Corpo
  - Olimpiadi di Berlino 1936
  - Olimpiadi e Donne
- 

Inveruno, 07-06-2020

**Il docente**

*Prof. Porta Sergio*