

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3CAP - APPARATI IMP.TI SER.ZI TEC.CI IND.LI E CIV.LI – OPZIONE TERZA

A.S. 2019 - 20

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