

I.P.S.I.A. “G. Marcora”

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: VC MANUTENZIONE

A.S. 2015-16

Testi utilizzati: Mario Giuliani - “Educazione Fisica, il campo per conoscerci meglio”- Cristian Lucisano Editore

Prof. : Porta Sergio

- **MODULO ATLETICA LEGGERA**
 - Salto in lungo
 - Salto in Alto
 - Getto del Peso

 - **MODULO POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO (CAPACITA' CONDIZIONALI)**
 - La Resistenza
 - La Mobilità Articolare
 - L' Elasticità Muscolare

 - **MODULO GIOCHI DI SQUADRA**
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Calcio a Cinque

 - **MODULO CONOSCENZE ANATOMICO –FUNZIONALI (TEORIA)**
 - L' Apparato Locomotore
 - L' Apparato Cardio Circolatorio
 - L' Apparato Respiratorio
 - L' Energia Muscolare
 - L' Allenamento Sportivo
-

Inveruno, 30-05-2016

Gli alunni

Il docente

Prof. Porta Sergio