



ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO DI RIFERIMENTO		TURISTICO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	CLASSE	III C
DOCENTE	BERTOLI MARCO		

MODULI/NUCLEI	CONTENUTI
MODULO 1:	PREPARAZIONE ATLETICA FINALIZZATA ALLA FORZA RESISTENTE
MODULO 2: GIOCHI SPORTIVI:	PALLAVOLO: FONDAMENTALI E GIOCO IN FORMA PROGRESSIVAMENTE PIÙ STRUTTURATA
MODULO 3: GIOCHI SPORTIVI:	PALLACANESTRO: FONDAMENTALI E GIOCO IN FORMA PROGRESSIVAMENTE PIÙ STRUTTURATA
MODULO 4: GIOCHI SPORTIVI:	ULTIMATE: FONDAMENTALI E GIOCO IN FORMA PROGRESSIVAMENTE PIÙ STRUTTURATA
MODULO 5: GIOCHI SPORTIVI:	ATLETICA LEGGERA: <ul style="list-style-type: none">• 60 METRI• SALTO IN LUNGO• GETTO DEL PESO



ANNO SCOLASTICO 2018/2019

MODULO 7:	<p>LAVORO SULLA FORZA :</p> <ul style="list-style-type: none">• FORZA RESISTENTE• FORZA VELOCE• FORZA ESPLOSIVA• FORZA PURA <p>LAVORO SULLA COORDINAZIONE INTRA E INTER MUSCOLARE CON UTILIZZO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI</p>
------------------	--

03/05/2019	Bertoli Marco	