



**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

<b>INDIRIZZO DI RIFERIMENTO</b>		<b>TURISTICO</b>	
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>	<b>CLASSE</b>	<b>IV C</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>BERTOLI MARCO</b>		

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



**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

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

<b>03/05/2019</b>	<b>Bertoli Marco</b>	