



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO DI RIFERIMENTO		TURISTICO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	CLASSE	3 D
DOCENTE	BERTOLI MARCO		

MODULI/NUCLEI	CONTENUTI
MODULO 1: DAD	TERMINOLOGIA DELL'INSEGNANTE
MODULO 2: DAD	SISTEMA SCHELETRICO
MODULO 3: DAD	SISTEMA MUSCOLARE
MODULO 4: DAD	SISTEMA NERVOSO
MODULO 5: DAD	SISTEMA ENDOCRINO



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MODULO 6: DAD	SISTEMI ENERGETICI
MODULO 7: DAD	SISTEMA CARCIO- CIRCOLATORIO
MODULO 8: ATLETICA LEGGERA	<ul style="list-style-type: none">• LAVORO SULLE ANDATURE• LAVORO SULLA RESISTENZA: 100 METRI• LAVORO SULLA RESISTENZA A BASSA INTENSITA'
MODULO 9: PREPARAZIONE ATLETICA	<ul style="list-style-type: none">• LAVORO SULLA FORZA DIMANICA• LAVORO SULLA FORZA ESPLOSIVA• LAVORO SULLA FORZA ISOMETRICA
MODULO 10: DAD DAD	<ul style="list-style-type: none">• PREPARAZIONE ATLETICA A DISTANZA CON VIDEO DELL'INSEGNANTE DI LAVORI DI FUNCTIONAL TRAINING SIA A CORPO LIBERO SI CON L'UTILIZZO DI PICCOLI ATTREZZI
MODULO 11: DAD DAD	<ul style="list-style-type: none">• PRIMO SOCCORSO



ANNO SCOLASTICO 2020/2021

MODULO 12: DAD	<ul style="list-style-type: none">• ARGOMENTI ATTINENTI AL PTCO• TEST SULLA SICUREZZA
-----------------------	--

11/05/201	Bertoli Marco	