

IIS Niccolò Machiavelli - Pioltello

Scienze Motorie e Sportive

prof. Giuseppe Carbone

Classe 5APC a.s. 2020/21

Programma effettivamente svolto

1. **Apparato locomotore**
2. **Apparato cardio- circolatorio**
3. **Apparato respiratorio**
4. **Apparato muscolare Addominali (es. di mantenimento)**
5. **Stretching**
6. **Atletica leggera**
7. **Getto del peso**
8. **Sport di squadra (tennis tavolo - volley)**
9. **Doping**

E' stato fornito tutto il materiale on line e messo in didattica dove gli studenti hanno potuto ripassare gli argomenti per le verifiche orali.

Il presente programma è stato condiviso con la classe in data 31/05/2021

Pioltello 31/05/2021

Il docente

Giuseppe Carbone