



*Ministero dell'Istruzione,*  
**LICEO ARTISTICO "A. FRATTINI"**

Via Valverde, 2 - 21100 Varese  
tel: 0332820670 fax: 0332820470  
e-mail: [vasl040006@istruzione.it](mailto:vasl040006@istruzione.it)

[vasl040006@pec.istruzione.it](mailto:vasl040006@pec.istruzione.it)

COD.MIN.:VASL040006

C.F.:80016900120



FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per la Programmazione  
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia  
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per  
l'istruzione e per l'innovazione digitale  
Ufficio IV

*Anno scolastico 2019-2020*

## **Programma svolto**

Docente: COLOMBO GIORGIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1C

### CONTENUTI PRATICI

- Interiorizzazione spazio-tempo (velocità di corsa)
- Test 35' corsa continua, elevazione, 20 m., palla kg.3
- Esercizi di andature e skip semplici
- Parkour
- Pallavolo: bagher, palleggio, battuta di sicurezza, partite
- La funicella

### CONTENUTI TEORICI

- Nomenclatura delle ossa
- Sistema scheletrico
- Paramorfismi e dismorfismi
- Riflessioni su sedentarietà e movimento al tempo del covid

Il docente \_\_\_\_\_