



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

Via Valverde, 2 - 21100 Varese
tel: 0332820670 fax: 0332820470
e-mail: vasl040006@istruzione.it

vasl040006@pec.istruzione.it

COD.MIN.:VASL040006

C.F.:80016900120



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



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

UNIONE EUROPEA

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

MIUR

Anno scolastico 2019-2020

Programma svolto

Docente: COLOMBO GIORGIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3B

CONTENUTI PRATICI

- Interiorizzazione spazio tempo4 lavoro sulla resistenza
- Parkour
- Test 35' corsa continua, 20 m., palla kg.3, 1000m.
- Badminton
- Esercizi di andature e skip

CONTENUTI TEORICI

- Sistema cardio-circolatorio
- Apparato respiratorio
- Alimentazione

Il docente _____