



Istituto di Istruzione Superiore "Giuseppe Meroni"

Codice MIIS06300P - Corsi diurni e serali

DIPLOMA DI ISTRUZIONE PROFESSIONALE

Industria e Artigianato opzione Arredi e forniture d'interni

Servizi Commerciali ambito Aziendale e Turistico

Servizi Commerciali opzione Promozione commerciale e pubblicitaria

DIPLOMA DI ISTRUZIONE TECNICA

Grafica e Comunicazione

Meccanica e Meccatronica opzione Tecnologia del legno

DIPLOMA DI ISTRUZIONE LICEALE ARTISTICA

Indirizzo Design



FONDI STRUTTURALI EUROPEI
2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO - FESR



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico e la Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico e la Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico e la Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico e la Ricerca



Regione Lombardia



ECDL
TEST CENTER BCJ_01

ATTESTATO DI QUALIFICA PROFESSIONALE

Operatore del legno

Disegno d'arredo

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Codice Mod. SD 17
Revisione 0.1

Anno Scol.	2016-2017	
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	
Classe	1TGC3	Indirizzo: DIPLOMA TECNICO GRAFICA E COMUNICAZIONE
Docente	COLOMBO GIANLUIGI	

	Titolo del modulo	Contenuti Svolti
1	CORSA DI RESISTENZA	Preparazione al Cooper test/1000 m
2	EQUILIBRIO	Sviluppare l'equilibrio monopodalico /riducendo la base di appoggio
3	SVILUPPO FORZA ADDOMINALE E DEGLI ARTI SUPERIORI	Potenziamento mobilità del tronco Esercitazioni sui piegamenti addominali Trazioni, sospensioni, piegamenti sugli arti superiori
4	GIOCHI SPORTIVI	Pallavolo, calcio, pallacanestro, unihockey, badminton, baseball, ultimate frisbee, hitball.
5	CORSA DI VELOCITA'	20/30/60m
6	SALTARE	Esercitazioni per il salto in lungo/ salto in alto

Strumenti e sussidi didattici

Piccoli e grandi attrezzi presenti nelle palestre

Verifiche e Valutazioni	Attività di Recupero	Note
//	//	//

Lissone, 08 giugno 2017

Gli Studenti

Il Docente
