

	Istituto Istruzione Superiore "E. Alessandrini-Mainardi" Vittuone	Data:27/05/22
--	---	---------------

PROGRAMMA SVOLTO

Sede di Corbetta	Indirizzo: ARTI AUSILIARIE PROF. SANITARIE ODONTOTECNICO	
a. s. 2021/2022	Classe 1AO	Docente Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e sportive	

Contenuti:

- UDA 01 "Siamo fatti così"
- UDA 02 "Il parco della salute"
- UDA 03 "Lasciamo un'impronta"
- UDA 04 CAPACITA' E SCHEMI MOTORI
 - 04.1 Capacità condizionali e coordinative
 - 04.2 Rielaborazione schemi motori di base
 - 04.3 Conoscenza della terminologia essenziale della materia
- UDA 05 VALUTAZIONE INIZIALE E POTENZIAMENTO
 - 05.1 Esercizi di attivazione
 - 05.2 Esercizi di potenziamento muscolare e cardiovascolare
 - 05.3 Esercizi di mobilità articolare
- UDA 06 PRATICA SPORTIVA
 - 06.1 Atletica leggera
 - 06.2 Esperienze di arbitraggio
 - 06.3 Giochi propedeutici ai giochi di squadra
 - 06.4 Avviamento alla pratica sportiva
- UDA 07 PRIMO SOCCORSO
 - 07.1 Norme di igiene e corrette abitudini di vita
 - 07.2 Primo soccorso
- UDA EDUCAZIONE CIVICA "A CALL SAVES YOUR LIFE"

Corbetta, lì _____

Gli alunni

Il docente

D. S.	R. Q.	Emissione 27/03/2019
-------	-------	-------------------------