

	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 2AO	Docente Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e sportive	

Contenuti:

- Uda interdisciplinare 01 "Pronti, partenza, protezione"
- Uda interdisciplinare 02 "Alzati da quel divano!"
- Uda interdisciplinare 03 "Alimentazione e sport"
- Uda 04 Capacità 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 Esercizi pratici
 - 05.1 Esercizi di attivazione
 - 05.2 Esercizi di potenziamento muscolare e cardiovascolare
 - 05.3 Esercizi di mobilità articolare
- Uda 06 Sport
 - 06.1 Esperienze di arbitraggio
 - 06.2 Giochi propedeutici ai giochi di squadra
 - 06.3 Avviamento alla pratica sportiva
- Uda 07 Primo soccorso
 - 07.1 Norme d'igiene e corrette abitudini di vita
 - 07.2 Primo soccorso
- Uda ed.civica"From cyberbullying to ciberchampions"

Corbetta, li _____

Gli alunni

Il docente

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