

	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 3AO	Docente Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e sportive	

Contenuti:

UDA 01 interdisciplinare: "Attenzione alle malattie professionali"

UDA 02 interdisciplinare : "Prevention is better than cure!"

UDA 03 interdisciplinare: "Rilassati!"

UDA 04 capacita' e schemi motori

04.1 Capacità condizionali (mantenimento)

04.2 Schemi motori di base (consolidamento)

04.3 Conoscenza della terminologia essenziale della materia

UDA 05 valutazione iniziale e potenziamento

05.1 Esercizi di attivazione

05.2 Esercizi di potenziamento

UDA 06 pratica sportiva

06.1 Tecniche di rilassamento

06.2 Esperienze di arbitraggio

06.3 Attività sui fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi

UDA 07 primo soccorso

07.1 Norme d'igiene e corrette abitudini di vita

07.2 Primo soccorso

UDA ED. CIVICA "Contesta d'atleta"

Corbetta, li _____

Gli alunni

Il docente

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