

	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
-------	-------	-------------------------