

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

PROGRAMMA SVOLTO

| | | |
|------------------|---|-----------------------------|
| Sede di Corbetta | Indirizzo: Servizi per la sanità e l'assistenza sociale | |
| a. s. 2021/2022 | Classe 3BSS | Docente Raimondi Alessandra |
| | Materia: Scienze motorie e sportive | |

Contenuti:

UDA 01 interdisciplinare: "Ci prendiamo cura di te"

UDA 02 interdisciplinare : "Welcome, benvenuti, bienvenidos!"

UDA 03 interdisciplinare: "Animiamo la struttura Arcobaleno"

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 Pallavolo

06.2 Esperienze di arbitraggio

06.3 Attività di tattica, formazione, strategie nei giochi di squadra

06.4 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 |
|-------|-------|-------------------------|