

| | | |
|--|---|---------------|
| | 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 4AO | Docente Raimondi Alessandra |
| | Materia: Scienze motorie e sportive | |

Contenuti:

UDA 1 "Giochiamo in sicurezza"

UDA 2 "Un laboratorio attento al personale e all'ambiente"

UDA 3 "Qual è la migliore per te"

UDA 4 Capacità e schemi motori

4.1 Capacità condizionali

4.2 Schemi motori di base

4.3 Conoscenza della terminologia essenziale della materia

UDA 5 Valutazione iniziale e potenziamento

5.1 Esercizi di attivazione

5.2 Esercizi di potenziamento

UDA 6 Pratica sportiva

6.1 Basket

6.2 Pallavolo

6.3 Esperienze di arbitraggio

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

6.5 Attività sui fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi

UDA 7 Primo soccorso

7.1 Norme d'igiene e corrette abitudini di vita

7.2 Primo soccorso

7.3 Prevenzione degli infortuni

UDA Ed.civica "CONTESTa d'Atleta"

Corbetta, li _____

Gli alunni

Il docente

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