

	Istituto Istruzione Superiore "E. Alessandrini-Mainardi" Vittuone	Data:01/06/2021
--	---	-----------------

## PROGRAMMA SVOLTO

Sede di Corbetta	Indirizzo: Servizi socio sanitari	
a. s. 2020/2021	Classe: 1Bss	Docente: Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e sportive	

### Contenuti suddivisi per quadrimestre:

#### I Quadrimestre:

- Esercizi di attivazione
- Rielaborazione schemi motori
- Potenziamento muscolare
- Potenziamento cardio vascolare
- Mobilità articolare
- Norme d'igiene e corrette abitudini di vita
- Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in casa
- Elementi di prevenzione legati al covid 19 e relativa normativa

#### II Quadrimestre:

- Teoria della pratica sportiva (atletica leggera, ginnastica artistica)
- Consolidamento del carattere e della personalità
- Conoscenza della terminologia essenziale della materia
- Acquisire autonomia e consapevolezza nella gestione delle attività motorie

Corbetta, lì 01/06/2021

Gli studenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

L'insegnante

Alessandra Raimondi

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