

	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 1BSS	Docente Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e sportive	

### Contenuti:

- UDA 01 "SOCIAL CON DISCREZIONE"
- UDA 02 "FACCIAMO FESTA"
- UDA 03 "WELLNESS O ENFERMIDAD"
- UDA 04 CAPACITA' E SCHEMI MOTORI
  - 04.1 Capacità condizionali e coordinative
  - 04.2 Rielaborazione schemi motori di base
  - 04.3 Conoscenza della terminologia essenziale della materia
- UDA 05 VALUTAZIONE INIZIALE E POTENZIAMENTO
  - 05.1 Esercizi di attivazione
  - 05.2 Esercizi di potenziamento muscolare e cardiovascolare
  - 05.3 Esercizi di mobilità articolare
- UDA 06 PRATICA SPORTIVA
  - 06.1 Atletica leggera
  - 06.2 danze tradizionali
  - 06.3 Esperienze di arbitraggio
  - 06.4 Giochi propedeutici ai giochi di squadra
  - 06.5 Avviamento alla pratica sportiva
- UDA 07 PRIMO SOCCORSO
  - 07.1 Norme di igiene e corrette abitudini di vita
  - 07.2 Primo soccorso
- UDA EDUCAZIONE CIVICA "A CALL SAVES YOUR LIFE"

Corbetta, lì \_\_\_\_\_

Gli alunni

-----

-----

Il docente

-----

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