

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2018/2019	Classe: 2B Ss	Docente: ALESSANDRA RAIMONDI
	Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

I Quadrimestre:

- Valutazione iniziale (forza, resistenza, velocità, coordinazione)
- Esercizi di attivazione
- Rielaborazione schemi motori
- Potenziamento muscolare
- Potenziamento cardio vascolare
- Mobilità articolare
- Norme d'igiene e corrette abitudini di vita

II Quadrimestre:

- Anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio
- Anatomia e cenni di fisiologia dell'apparato osteo - muscolare
- Traumatologia e primo soccorso
- Problematiche giovanili
- Avviamento alla pratica sportiva
- Consolidamento del carattere e della personalità
- Esperienze di arbitraggio
- Giochi propedeutici ai giochi di squadra
- Tecniche rilassamento

Corbetta, _____

L'insegnante

Per gli studenti
