

## PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2018/2019	Classe: 1A Od.	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

### **II Quadrimestre:**

- Avviamento alla pratica sportiva
- Consolidamento del carattere e della personalità
- Esperienze di arbitraggio
- Giochi propedeutici ai giochi di squadra
- Norme d'igiene e corrette abitudini di vita
- Norme di sicurezza e primo soccorso
- Giochi tradizionali
- Danze popolari

Corbetta, \_\_\_\_\_

L'insegnante

\_\_\_\_\_

Per gli studenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_