

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

PROGRAMMA SVOLTO

Sede di Corbetta	Indirizzo: Odontotecnico	
a. s. 2020/2021	Classe: 2A Odo	Docente: Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e dello sport	

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:

- Fisiologia dell'apparato respiratorio e cardiocircolatorio
- Teoria avviamento alla pratica sportiva (atletica leggera)
- Consolidamento del carattere e della personalità
- Tecniche di rilassamento
- 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
-------	-------	-------------------------