

	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: 3B	Docente: Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e dello sport	

Contenuti suddivisi per quadrimestre:

I Quadrimestre:

- Esercizi di attivazione
- Miglioramento delle capacità condizionali
- Consolidamento degli schemi motori di base
- 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 delle principali discipline sportive (badminton)
- Consolidamento del carattere e della personalità
- Acquisire autonomia e consapevolezza nella gestione delle attività motorie
- Tecniche di rilassamento
- Elementi di prevenzione degli infortuni
- Conoscenza della terminologia essenziale della materia
- Attività di animazione

Corbetta, li 01/06/2021

Gli studenti

L'insegnante

Alessandra Raimondi

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