

## PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2018/2019	Classe: 3B Ss	Docente: ALESSANDRA RAIMONDI
	Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	

### **I Quadrimestre:**

- Valutazione iniziale (forza, resistenza, velocità, coordinazione)
- Esercizi di attivazione
- Miglioramento delle capacità condizionali
- Consolidamento degli schemi motori di base
- Problematiche giovanili
- Norme d'igiene e corrette abitudini di vita

### **II Quadrimestre:**

- Avviamento alla pratica sportiva
- Consolidamento del carattere e della personalità
- Esperienze di arbitraggio
- Tecniche di rilassamento
- Elementi di prevenzione degli infortuni, primo soccorso
- Conoscenza della terminologia essenziale della materia
- Attività di tattica, formazione, strategie nei giochi di squadra
- Attività sui fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi

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

L'insegnante

\_\_\_\_\_

Per gli studenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_