

	Istituto Istruzione Superiore "E. Alessandrini-Mainardi" Vittuone	Data: 27/05/22
--	---	----------------

PROGRAMMA SVOLTO

Sede di Corbetta	Indirizzo: Servizi per la sanità e l'assistenza sociale	
a. s. 2021/2022	Classe 4BSS	Docente Raimondi Alessandra
	Materia: Scienze motorie e sportive	

Contenuti:

UDA 1 "Invecchiare bene si può"

UDA 2 "Parola d'ordine prevenzione"

UDA 3 "Igienizzato è meglio"

UDA 4 Capacità e schemi motori

4.1 Capacità condizionali

4.2 Schemi motori di base

4.3 Conoscenza della terminologia essenziale della materia

UDA 5 Valutazione iniziale e potenziamento

5.1 Esercizi di attivazione

5.2 Esercizi di potenziamento

UDA 6 Pratica sportiva

6.1 Pallavolo

6.2 Esperienze di arbitraggio

6.3 Attività di tattica, formazione, strategie nei giochi di squadra

6.4 Attività sui fondamentali individuali e di squadra nei giochi sportivi

UDA 7 Primo soccorso

7.1 Norme d'igiene e corrette abitudini di vita

7.2 Primo soccorso

7.3 Prevenzione degli infortuni

UDA Ed.civica "CONTESTa d'Atleta"

Corbetta, lì _____

Gli alunni

Il docente

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