



PROGRAMMA SVOLTO

| | |
|----------|-----------------------------------|
| Docente | ZONI FRANCO |
| Materia: | Scienze motorie e sportive |
| Classe: | 1^E |
| a. s.: | 2021-2022 |

| N. mod. | Titolo del modulo | Argomenti e attività svolte |
|----------------|----------------------------------|--|
| 1 | MOVIMENTO E LINGUAGGIO DEL CORPO | Il riscaldamento generale e specifico; le andature; test motori; circuiti motori - capacità coordinative e condizionali |
| 2 | GIOCO E SPORT | Badminton; pallavolo; pallacanestro; nuoto; tennis; ultimate frisbee; calcio a 5; rugby. |
| 3 | SALUTE E BENESSERE | Il riscaldamento come prevenzione infortuni; la sicurezza in palestra; educazione civica (il fair play e la sicurezza stradale); incontro con il nutrizionista |
| 4 | NATURA E TECNOLOGIA | Canoa, trekking, bike (uscite sul territorio); sci (stage residenziale) |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |