

**PROGRAMMA SVOLTO**

Docente	<b>Bertazzoli Stefano</b>
Materia:	<b>Scienze motorie e sportive</b>
Classe:	<b>1^S</b>
a. s.:	<b>2021-2022</b>

<b>N. mod.</b>	<b>Titolo del modulo</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
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)