



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	ZONI FRANCO
Materia:	Scienze motorie e sportive
Classe:	2^F
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; beachvolley;
3	SALUTE E BENESSERE	Il riscaldamento come prevenzione infortuni; la sicurezza in palestra; educazione civica (educazione alimentare); incontro con il nutrizionista
4	NATURA E TECNOLOGIA	Canoa, trekking, mountain bike (uscite sul territorio); sci (stage residenziale)