



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	ZONI FRANCO
Materia:	Scienze motorie e sportive
Classe:	3^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; golf; vela (incontro con l'esperto)
3	SALUTE E BENESSERE	Il riscaldamento come prevenzione infortuni; la sicurezza in palestra; incontro con il nutrizionista
4	NATURA E TECNOLOGIA	Trekking (uscita sul territorio)