



**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

<b>INDIRIZZO DI RIFERIMENTO</b>		<b>TURISTICO</b>	
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>	<b>CLASSE</b>	<b>1 C</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>BERTOLI MARCO</b>		

<b>MODULI/NUCLEI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>MODULO 1:</b> DAD	TERMINOLOGIA DELL'INSEGNANTE
<b>MODULO 2:</b> DAD	SISTEMA SCHELETRICO
<b>MODULO 3:</b> DAD	SISTEMA MUSCOLARE
<b>MODULO 4:</b> DAD	SISTEMA NERVOSO
<b>MODULO 5:</b> DAD	SISTEMA ENDOCRINO



**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

<b>MODULO 6: DAD</b>	SISTEMI ENERGETICI
<b>MODULO 7: DAD</b>	SISTEMA CARCIO- CIRCOLATORIO
<b>MODULO 8: ATLETICA LEGGERA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LAVORO SULLE ANDATURE</li><li>• LAVORO SULLA RESISTENZA: 100 METRI</li><li>• LAVORO SULLA RESISTENZA A BASSA INTENSITA'</li></ul>
<b>MODULO 9: PREPARAZIONE ATLETICA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• LAVORO SULLA FORZA DIMANICA</li><li>• LAVORO SULLA FORZA ESPLOSIVA</li><li>• LAVORO SULLA FORZA ISOMETRICA</li></ul>
<b>MODULO 10: DAD DAD</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PREPARAZIONE ATLETICA A DISTANZA CON VIDEO DELL'INSEGNANTE DI LAVORI DI FUNCTIONAL TRAINING SIA A CORPO LIBERO SI CON L'UTILIZZO DI PICCOLI ATTREZZI</li></ul>
<b>MODULO 11: DAD DAD</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• PRIMO SOCCORSO</li></ul>



**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

<b>MODULO 12: DAD</b>	<p>EDUCAZIONE STRADALE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Educazione Civica - "Educazione stradale" (Il percorso prevede l'analisi di slide, video o altro materiale fornito dal docente)</li><li>• La sicurezza sulla strada. Comportamenti e regole di educazione stradale. La segnaletica stradale.</li><li>• Gli effetti dell'alcol sulla guida. Le sanzioni previste in caso di guida in stato di ebbrezza.</li><li>• Cosa sono le infrazioni e le sanzioni amministrative. La segnaletica verticale e in particolare tutti i segnali di pericolo e come ci si deve comportare in presenza dei segnali di pericolo.</li></ul> <p>ora</p>
-----------------------	---

<b>11/05/201</b>	<b>Bertoli Marco</b>	