



PROGRAMMA SVOLTO

INDIRIZZO DI RIFERIMENTO		RIM	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE SPORTIVE	CLASSE	3 F
DOCENTE	BONVINI LUISA		

MODULI/NUCLEI	CONTENUTI
MODULO 1: DAD	CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE
MODULO 2: DAD	REGOLE: FAIR PLAY , NON SOLO NELLO SPORT
MODULO 3: DAD	ALIMENTAZIONE: MACRO E MICRONUTRIENTI
MODULO 4: DAD	LAVORI DI GRUPPO: INCREMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI NEL PERIODO DAD
MODULO 5: DAD	LAVORI DI GRUPPO :INCREMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE IN DAD



MODULO 6: DAD	SICUREZZA SUL LAVORO: PRIMO SOCCORSO, CADUTE DALL'ALTO, RISCHI INFORTUNI
MODULO 7: DAD	ATLETICA LEGGERA: 4 SALTII (ALTO, LUNGO, ASTA, TRIPLO) 2 LANCI (PESO, GIAVELLOTTO)
MODULO 8: DAD	ATLETICA LEGGERA: CORSE VELOCI E DI RESISTENZA
MODULO 9: PRESENZA	<ul style="list-style-type: none">● WALKING DINAMICO

31/05/2021	BONVINI LUISA	