



**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

<b>INDIRIZZO DI RIFERIMENTO</b>	<b>SIA</b>		
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>	<b>CLASSE</b>	<b>4A</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>BONVINI LUISA</b>		

<b>MODULI/NUCLEI</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>MODULO 1:</b> DAD	DOPING: LE SOSTANZE PROIBITE E LE CONSEGUENZE DELL'UTILIZZO
<b>MODULO 2:</b> DAD	FAIR PLAY: REGOLE NON SOLO NELLO SPORT
<b>MODULO 3:</b> DAD	CAPACITA' CONDIZIONALI: FORZA, VELOCITA', RESISTENZA, MOBILITA' ARTICOLARE
<b>MODULO 4:</b> DAD	ALIMENTAZIONE: MACRO E MICRONUTRIENTI, UNA SANA ALIMENTAZIONE
<b>MODULO 5:</b> DAD	PRIMO SOCCORSO: DEFIBRILLATORE E IL MASSAGGIO CARDIOPOLMONARE



**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

<b>MODULO 6: DAD</b>	EDUCAZIONE STRADALE: SANZIONI E COMPORTAMENTI, GUIDE PERICOLOSE
<b>MODULO 7: DAD</b>	LAVORI A GRUPPI : ATTIVITA' PRATICA E TEORICA (CAPACITA' CONDIZIONALI)
<b>MODULO 8: PRESENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• WALKING DINAMICO</li></ul>

<b>11/05/2021</b>	<b>BONVINI LUISA</b>	