



### PROGRAMMA SVOLTO

Docente	<b>ZONI FRANCO</b>
Materia:	<b>Scienze motorie e sportive</b>
Classe:	<b>4^F</b>
a. s.:	<b>2021-2022</b>

<b>N. mod.</b>	<b>Titolo del modulo</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
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;
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); beachvolley (stage residenziale)