



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	<u>Bertazzoli Stefano</u>
Materia:	<u>Scienze motorie e sportive</u>
Classe:	<u>1^S</u>
a. s.:	<u>2019-20</u>

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
<u>1</u>	<u>Consolidamento e sviluppo delle capacità motorie</u>	<u>Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali</u>
<u>2</u>	<u>Avviamento alla pratica sportiva</u>	<u>Ultimate frisbee, il riscaldamento generale e specifico, nuoto, pallavolo, rugby, pallacanestro, trekking, baskin, atletica leggera (le corse), sci.</u>
<u>3</u>	<u>Argomenti svolti in forma teorica</u>	<u>Pallacanestro, atletica leggera, App di allenamento e programmazione allenamenti</u>

Palazzolo sull'Oglio, 29/05/2020

Prof. Bertazzoli Stefano