

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

MATERIA	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
CLASSE	<b>5C AUTOMAZIONE</b>
DOCENTE	<b>NARDI MICHELE</b>

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	ARGOMENTI E ATTIVITA' SVOLTE
<b><i>La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</i></b>	Esercizi di riscaldamento generale tramite andature coordinative, salto della corda.
<b><i>Salute, benessere sicurezza e prevenzione</i></b>	Esercizi di rinforzo della muscolatura addominale, stretching degli arti superiori e inferiori e del busto. TEORIA: Alimentazione e nutrizione dello sportivo, il sonno e principi generali di traumatologia.
<b><i>Lo sport, le regole e il fair play</i></b>	Basket, Pallavolo, Badminton.
<b><i>Educazione civica</i></b>	Punto 3 dell'Agenda 2030 Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età Video-intervista a Nerio Alessandri e relativo questionario.

**FIRMA DOCENTE**

**DATA**

28/05/2025

**FIRMA ALUNNI**