



**ISTITUTO SUPERIORE STATALE
CARLO DELL'ACQUA LEGNANO**



PROGRAMMA DISCIPLINARE SVOLTO

| | | |
|--|-----------------|----------------|
| Docente: Giovanni Padalino | | |
| Disciplina: Scienze Motorie e Sportive | Classe: 4 A SIA | a.s. 2021/2022 |

UNITÀ DI APPRENDIMENTO n°1:

Contenuti

Corsa – Esercizi Respiratori
Potenziamento muscolare- Esercizi con la funicella-Coordinazione
Benessere, salute, sicurezza e prevenzione
Sport e nutrizione
Apparato digerente
tessuto muscolare
tessuto scheletrico il
doping
primo soccorso

UNITÀ DI APPRENDIMENTO N°2:

Contenuti

Lo sport, le regole e il fair play
Sport individuali
Sport di squadra
Esercizi con la
palla

Data 05/05/2022

**Il docente
Giovanni Padalino**

I rappresentanti di classe hanno preso visione dei programmi svolti.