ALFRED NOBEL
ISTITUTO PARITARIO

PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S.

MATERIA	Scienze Motorie	PROF.	MASSIMO MARCHESE
Classe	PRIME	ORE SETTIMANALI 2	ORE ANNUALI

MESE	TOT ORE	CONTENUTI
SETTEMBRE		**UD** MODULO Conoscenza dei programmi annuali((Educazione alla salute ed al benessere) Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
OTTOBRE		**UD** MODULO Educazione al movimento. Teoria dell'allenamento Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
NOVEMBRE		**UD** MODULO Educazione alimentare. Nutienti e fabbisogni alimentari Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
DICEMBRE		**UD** MODULO Educazione all'igiene ed alla prevenzione Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)

GENNAIO	**UD** MODULO Benefici dell'allenamento. Apparato respiratorio e cardiocircolatorio. Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
FEBBRAIO	**UD** MODULO Benefici dell'allenamento Sistema linfatico e sistema immunitario Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
MARZO	**UD** MODULO Benefici della dieta equilibrata. Metabolismo energetico Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
APRILE	**UD** MODULO Prevenzione degli infortuni nello sport Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)
MAGGIO	**UD** MODULO Igiene nella scuola e nello sport Pratica di attività fisica in palestra attività sportive (Basket Volley e Calcetto)