

**PROGRAMMA FINALE DEL DOCENTE**

DOCENTE: <b>Barattin Fabio</b>	DISCIPLINA: <b>Scienze Motorie e Sportive</b>
ISTITUTO: <b>Liceo Classico</b>	CLASSE <b>3<sup>a</sup></b>
<b>MODULO 1 - Attivazione generale</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi di mobilità articolare e stretching</li> <li>- Esercizi di tonificazione muscolare</li> <li>- Esercizi di preatletismo</li> </ul>	
<b>MODULO 2 - Giochi di squadra e regolamenti</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcetto e pallacanestro</li> <li>- Pallavolo e ultimate</li> </ul>	
<b>MODULO 3 - Attività aerobica in ambiente naturale</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Camminate: Serdes, lago Mosigo, ciclabile</li> <li>- Escursione al Rifugio Senes, lago Weissensee in Austria</li> </ul>	
<b>MODULO 4 - Jiu-Jitsu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche fondamentali di autodifesa</li> </ul>	
<b>MODULO 5 - Preacrobatica: "Parkour"</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecniche di caduta, rotolamenti, salita alla parete</li> </ul>	
<b>MODULO 6 - Educazione civica: "Primo Soccorso - BLS"</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supporto di base delle funzioni vitali: metodiche d'intervento</li> </ul>	

Il Docente

Prof. Fabio Barattin

Gli allievi rappresentanti di classe

\_\_\_\_\_

Cortina d'Ampezzo, li 10.06.2023