



**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2020 / 2021**

**Classe/Sede:** 1A MAT Sede IP

**Docente:** STORTI VIRNA

**Materia insegnata:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE CIVICA

**Testi adottati:** MATERIALE FORNITO DALLA DOCENTE

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PRIMO PERIODO**

***Contenuti pratici***

- rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa lenta)
- corretta esecuzione degli esercizi di stretching
- andature pre atletiche
- esercizi a coppie sul controllo di palla

***Contenuti teorici***

- Modulo su stile di vita corretto (tutto si conta sulle dita di una mano)

**EDUCAZIONE CIVICA – PRIMO PERIODO**

- Regolamento di scienze motorie nel rispetto della normativa anti covid
- Carta europea dello sport
- Le competenze civiche acquisibili attraverso lo sport

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO**

***Contenuti pratici***

- Esercizi di mobilità articolare generale e stretching
- Circuito a tempo
- Test funicella 30”
- Cenni sul dodgeball (con esercizio/ gioco in sicurezza)

***Contenuti teorici***

- Apparato locomotore
- Come curare i piccoli malanni ed incidenti (basi di primo soccorso)
- Discipline dell'atletica

**EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO**

- Progetto “la corsa contro la fame”

Valdagno, 31 maggio 2021

*Firma degli studenti rappresentanti di classe*

*Firma della docente*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_