



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

**Classe/Sede:** 2^A GARA BMAT 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***

- Esercizi di mobilità articolare e stretching
- Andature pre atletiche
- Esercizi a coppie sul controllo di palla
- Relay basket
- Pallavolo 2 vs 2 con rispetto delle distanze
- Dodgeball in sicurezza

***Contenuti teorici***

- Apparato scheletrico e muscolare

**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
- Funicella 30"

***Contenuti teorici***

- Come curare i piccoli malanni ed incidenti (basi di primo soccorso)
- Discipline dell'atletica
- Approfondimenti su argomenti scelti dagli alunni: sport motoristici, nuoto, MMA

**EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO**

- Sport paralimpici

Valdagno, 31 maggio 2021

*Firma degli studenti rappresentanti di classe*

*Firma della docente*

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

\_\_\_\_\_