



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2020 /2021

Classe/Sede: 3A 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)
- Andature pre atletiche combinate
- Esercizi di ball handling
- Esercizi sul palleggio a coppie
- Relay basket

Contenuti teorici

- apparato locomotore

EDUCAZIONE CIVICA- PRIMO PERIODO

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

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – SECONDO PERIODO

Contenuti pratici

- Test illinois
- Test della funicella 30”
- Approccio pratico al Nordic walking (una lezione con gruppo in presenza)

Contenuti teorici

- I sistemi energetici
- Interval e circuit training – creare un circuito di allenamento
- Allenamento in base al somatotipo (endomorfo, mesomorfo, ectomorfo)
- Principi di primo soccorso
- Approfondimenti su un argomento scelto dagli alunni: il doping

EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO

- Progetto “la strada giusta”

Valdagno, 31 maggio 2021

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma della Docente

