



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 1A TUR Sede ITE

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

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
- Ripetizione andature pre atletiche
- Test di velocità 30 metri
- Esercizi sul palleggio

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, 26 maggio 2021

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma della docente

