



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** 1C AFM 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
- Approccio alla funicella

##### ***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, 27 maggio 2021

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

*Firma della docente*