



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO - Anno Scolastico 2020 /2021

Classe/Sede: 3B SIA

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

Lezioni pratiche (due in tutto l'anno scolastico):

- rilevazione frequenza cardiaca prima e dopo lo sforzo (corsa lenta)
- concetto di postura: la postura corretta e scorretta (rilevazione con filo a piombo)
- esercizi posturali
- contrazioni isometriche ed isotoniche

Lezioni teoriche in DAD o in attività asincrona

- 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 (lezioni svolte in DAD)

- I sistemi energetici
- Interval e circuit training – creare un circuito di allenamento
- Allenamento in base al somatotipo (endomorfo, mesomorfo, ectomorfo)
- Principi di primo soccorso
- Atleti paralimpici
- Approccio teorico al nordic walking: nascita diffusione e caratteristiche

EDUCAZIONE CIVICA – SECONDO PERIODO

- Progetto “la strada giusta”

Valdagno, 31 maggio 2021

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma della Docente
