

A.S. 2020 / 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 1 SEZ.C

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MAURIZIO SANTINI

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre 5 ore	Accoglienza. Formazione protocollo Covid Test di ingresso sulle capacità condizionali
	Ottobre 8 ore	Test di ingresso sulle capacità condizionale Lo stretching teoria e pratica La mobilità della colonna teoria e pratica
	Novembre 8 ore	DDI Teoria della pallavolo Attività pratica a distanza: lo stretching
	Dicembre 5 ore	DDI Verifica sulla teoria della pallavolo Lo stretching e il rilassamento muscolare a distanza
	Gennaio 6 ore	DDi lo stretching e total body a distanza Filmografia sportiva legata a Educazione Civica Film: "lezioni di sogni"
	Febbraio 7 ore	Educazione civica: "il fair play Orientamento in Città alta, S. Vigilio e via Sudorno
	Marzo 7 ore	DDI allenamenti pratici a distanza : stretching Potenziamento addominale Potenziamento generale
	Aprile 5 ore	DDI Allenamento muscolare per la parte centrale del corpo Presentazione dei lavori di gruppo

	Maggio 8 ore	DDI Lo stretching della colonna Conclusione delle presentazione dei lavori di gruppo Orientamento in Città Alta: la Rocca
	Giugno 2 ora	DDI Saluti e illustrazione del programma svolto