

**A.S. 2020 / 2021**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE 2 SEZ.A**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. MAURIZIO SANTINI**

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre 5 ore	Accoglienza. Formazione protocollo Covid Corsa all'aperto Mobilità della colonna teoria e pratica
	Ottobre 9 ore	Lo stretching teoria e pratica La mobilità della colonna teoria e pratica Orientamento in Città Alta
	Novembre 8 ore	DDI Teoria della flessibilità articolare Progetto scuola sicura: Paramorfismi e dismorfismi
	Dicembre 6 ore	DDI Teoria: la forza muscolare: la contrazione muscolare. L'allenamento della forza Verifica sulla flessibilità e sulla forza
	Gennaio 5 ore	DDi lo stretching e total body a distanza Filmografia sportiva legata a Educazione Civica Film: "lezioni di sogni"
	Febbraio 6 ore	Educazione civica: "il fair play Orientamento in Città alta, S. Vigilio e via Sudorno
	Marzo 6 ore	DDI allenamenti pratici a distanza : stretching Lavoro a coppie su argomenti assegnati ai fini della valutazione del periodo
	Aprile 8 ore	DDI Lavoro a coppie su argomenti assegnati ai fini della valutazione del periodo Orientamento in Città Alta: la Rocca e S. Vigilio
	Maggio 8 ore	DDI Lo stretching della colonna Conclusione delle presentazione dei lavori di gruppo Orientamento in Città Alta: la Rocca
	Giugno 1 ora	Saluti e illustrazione del programma svolto Trekking Piazza Mascheroni

