

A.S. 2020 / 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 3 SEZ.A

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MAURIZIO SANTINI

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre 5 ore	Formazione protocollo Covid - 19 Corsa all'aperto Mobilità della colonna teoria e pratica
	Ottobre 8 ore	Lo stretching teoria e pratica La mobilità della colonna teoria e pratica Orientamento in Città Alta
	Novembre 8 ore	DDI Teoria dell' allenamento sportivo. I principi dell'allenamento sportivo, le metodologie d'allenamento Valutazione sulla teoria dell'allenamento
	Dicembre 6 ore	DDI Teoria: Atletica leggera: le diverse specialità dell'atletica leggera Verifica sulla teoria Pratica a distanza: stretching generale
	Gennaio 5 ore	DDI lo stretching e total body a distanza
	Febbraio 4 ore	Visione del film: lezioni di sogni Orientamento in Città alta, S. Vigilio e via Sudorno
	Marzo 6 ore	DDI allenamenti pratici a distanza : la forza addominale Lavoro a coppie su argomenti sportivi scelti liberamente dagli alunni.
	Aprile 7 ore	DDI Lavoro a coppie su argomenti sportivi scelti liberamente dagli alunni. Intervento di esperto sulla disabilità Orientamento in Città Alta: la Rocca e S. Vigilio
	Maggio 7 ore	DDI Lavoro a coppie su argomenti sportivi scelti liberamente dagli alunni. Visione del film sulle origini delle Paralimpiadi Orientamento in Città Alta: la Rocca
	Giugno 3 ore	DDI Lavoro a coppie su argomenti sportivi scelti liberamente dagli alunni.