

A.S. 2020 / 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4 SEZ. A

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MAURIZIO SANTINI

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre 4 ore	Formazione protocollo Covid - 19 Corsa all'aperto Mobilità della colonna teoria e pratica
	Ottobre 9 ore	Lo stretching teoria e pratica Orientamento in Città Alta DDI Il primo soccorso
	Novembre 6 ore	DDI Valutazione sul primo soccorso Pratica a distanza lo stretching e la mobilità articolare
	Dicembre 6 ore	DDI Teoria: Il doping Verifica sulla teoria del doping Pratica a distanza: stretching generale e tonificazione
	Gennaio 5 ore	DDI lo stretching e total body a distanza
	Febbraio 6 ore	Visione del film: " The program" DDI lo Yoga teoria e pratica
	Marzo 8 ore	DDI allenamenti pratici a distanza : la forza addominale Lavoro a coppie su argomenti sportivi assegnati dal docente ai fini della valutazione del periodo
	Aprile 6 ore	DDI Lavoro a coppie su argomenti assegnati dal docente ai fini della valutazione del periodo Orientamento in Città Alta: la Rocca e S. Vigilio
	Maggio 8 ore	Orientamento in Città Alta: la Rocca Attività di gioco sugli spalti in sicurezza
	Giugno 1 ora	Saluti e illustrazione del programma svolto