

A.S. 2020 / 2021

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4 SEZ. G

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 9 ore | Lo stretching teoria e pratica Orientamento in Città Alta DDI Il primo soccorso |
| | Novembre 8 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 6 ore | DDI lo stretching e total body a distanza |
| | Febbraio 7 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 3 ore | Orientamento in Città Alta Saluti e illustrazione del programma svolto |