



a.s. 2020/2021

**PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive/Educazione civica**

**Docente: Terdelinda Rastelli**

**Lezione teoriche svolte in DaD**

- **Conoscenza della classe**
- **Apparato scheletrico con lezioni prodotte e filmati**
- **Sistema muscolare e sistemi energetici con lezioni prodotte e filmati**
- **Assegnato test su kahoot come ripasso e compiti su classroom**
- **Progetto "Guida Sicura"**
- **Tabata proposto anche dai ragazzi**

**Lezioni pratiche:**

- spiegazione delle norme COVID del CONI**
- Esercizi di riscaldamento**
- Esercizi di potenziamento a terra e di mobilità articolare**

**Sport di squadra**

**Pallavolo: palleggi, battute e partite**

**Pallacanestro:**

**gioco del 10. Dai e segui in cerchio e a righe con 1-2-3 palloni**

**Tennis tavolo**

**Educazione civica**

**Concetto di far play nello sport**

**Analisi del decalogo anche con l'ausilio di filmati**

Perugia, 21/05/2021

GLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IL DOCENTE

Terdelinda Rastelli