



a.s. 2020/2021

PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive/Educazione civica

Docente: Terdelinda Rastelli

Lezione teoriche svolte in DaD

- **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 svolte presso i campi accanto allo stadio

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