



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**
- **Alimentazione**
- **Sistema Nervoso Centrale: strutture con lezioni prodotte e filmati**
- **Assegnato test su kahoot come ripasso e compiti su classroom**
- **Concetto di ritmo circadiano e analisi svolta dai ragazzi**
- **Tabata proposto anche dai ragazzi**

### **Lezioni pratiche:**

- **spiegazione delle norme COVID del CONI**
- svolte due lezioni di nuoto presso la piscina Griphus**
- Esercizi di riscaldamento**
- Esercizi di potenziamento a terra e di mobilità articolare**

**Lavoro in circuito**

**Sport di squadra**

**Pallavolo: palleggi, battute e partite**

**Torneo di badminton**

**Tennis tavolo**

### **Educazione Civica**

**Nascita del CONI**

**Riordino Giorgetti**

**Far play: decalogo ed analisi anche con l'ausilio di filmati**

Perugia, 21/05/2021

GLI ALUNNI

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

IL DOCENTE

Terdelinda Rastelli

