



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

