

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO - TECNOLOGICO

E M A N U E L A L O I

Via Emanuela Loi n. 6 - 00048 NETTUNO - tel. 06121126540 fax 06121126541

e-mail: rmt48000n@istruzione.it - rmt48000n@pec.istruzione.it

sito web: www.itcloi.edu.it

[cod. fiscale Istituto 90019220582](#)

Codici Meccanografici: Mattina- RMTD48000N / Serale- RMTD480503

CONTENUTI SVOLTI A.S. 2019/2020

DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1[^]BT

Prof.ssa : Raffaella Spiaggia

Obiettivi Specifici Della Disciplina Parte Pratica :

Attività ed esercizi a carico naturale .

Attività ed esercizi per il controllo della respirazione.

Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche, statiche.

Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.

Attività ed esercizi di resistenza e di opposizione.

Esercizi alla spalliera per la mobilità articolare, il potenziamento muscolare, l'equilibrio, la coordinazione.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico:

Pallavolo (fondamentali individuali, fondamentali di squadra).

Fondamentali di atletica leggera

Salto in alto

Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relative alle attività svolte.

Parte Teorica

Assi e Piani

Apparati e sistemi energetici

Cenni Apparato locomotore, Apparato Cardiocircolatorio, Apparato Respiratorio.

Educazione alla salute

Conoscere i principali nutrienti e il loro apporto calorico

Capacità motorie condizionali

La Forza,

Concetto di allenamento,

Caratteristiche generali del processo di allenamento

Le forme di allenamento.

Storia e teoria della Pallavolo

Olimpiadi

Cenni storici e valore sociale

Pomezia 01/06/2020

Prof.ssa Raffaella Spiaggia