

**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](mailto:rmt48000n@istruzione.it) - [rmt48000n@pec.istruzione.it](mailto:rmt48000n@pec.istruzione.it)

sito web: [www.itcloi.edu.it](http://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<sup>^</sup>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**