

INDIRIZZI:

[Tecnico Economico](#)
[Tecnico Turistico](#)
[TecnicoTecnologico/CAT](#)
[Tecnico Tecnologico Graf. e](#)
[Com.](#)



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



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2019/2020

Classe : 1 E

APPARATO LOCOMOTORE E LE SUE COMPONENTI:

COMPONENTI FUNZIONALI;

- Cenni Apparato Cardiocircolatorio
- _Cenni Apparato Respiratorio

COMPONENTI ATTIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE:

- Cenni Sistema Muscolare
- Contrazione ed energia /Atp)
- Meccanismi di ricarica di Atp

-Cenni Sistema Nervoso

COMPONENTI PASSIVE DELL'APPARATO LOCOMOTORE

- Cenni Apparato Scheletrico
- Cenni Apparato Articolare

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

. Alimentazione

- I principi nutritivi
- Metabolismo Basale
- Consumo energetico
- Fabbisogno energetico
- Alimentazione e sport

LE CAPACITA' MOTORIE

- Classificazione capacità motorie
- Capacità condizionali
- Capacità coordinative
- Coordinazione
- Equilibrio
- Forza
- Resistenza
- Velocità
- Mobilità

LA TEORIA DELLA PALLAVOLO

- Storia
- Regolamento
- Fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra
- Arbitraggio

PARTE PRATICA

- Allenamento sportivo
- Potenziamento fisiologico dei grandi gruppi muscolari
- Esercizi a carattere anaerobico
- Allenamento in circuito
- Staffette e corsa di resistenza

GIOCO PALLAVOLO

- Palleggio tecnico con esercizi individuali, a coppie e di gruppo
- Battuta tecnica con esercitazioni individuali
- .Bagher, con esercizi individuali, a coppie e di gruppo
- Schiacciata: cenni sulla tecnica ed esercitazioni strutturate
- Muro : cenni sulla tecnica ed esercitazioni strutturate
- Schemi di squadra, attacco, difesa, ricezione.

ACCENNI DI STORIA

- Alcuni aspetti dello sport contemporaneo
- Olimpiadi Antiche e Moderne.

DIDATTICA A DISTANZA .

Utilizzo di piattaforme come Gsuite e Collabora.

- Power Point-
- _link condivisi
- filmografia
- test on line sul sito “ Kahoot!”

Nettuno, 30 Maggio 2020

Docente

Cardoselli Giuliana