



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO E PER IL TURISMO
" EMANUELA LOI "

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2019-2020

MATERIA Scienze Motorie

DOCENTE: Eramo Pierluigi

Classe: 3^Asia

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica
- Terminologia ginnastica
- Parti del corpo umano
- Alimentazione: nutrienti e il loro apporto calorico
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Apparato locomotore
- Capacità motorie condizionali e coordinative generali e speciali e mobilità articolare
- L'allenamento
- Organizzazione di tornei
- Pallavolo: regolamento tecnico, tecnica e tattica

PRATICA

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base
- Conoscenza delle capacità motorie condizionali e miglioramento capacità coordinative
- Atletica leggera
- Pesistica
- Ginnastica
- Giochi tradizionali
- Giochi sportivi (pallavolo)

Nettuno 1 giugno 2020

L' INSEGNANTE

Prof Eramo Pierluigi