

**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](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



---

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

Anno Scolastico 2019/2020

**Classe : 4 Cat**

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

- Concetto di unità motoria
- Conduzione impulso 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