



I.T.S.S.E.T
" EMANUELA LOI "

PROGRAMMA SVOLTO
ANNO SCOLASTICO: 2020-2021

MATERIA Scienze Motorie
Classe: 3A

DOCENTE: Giusti Giada
Indirizzo: grafica e
comunicazione

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica
- Importanza dell'attività sportiva nell'adolescenza
- Il Doping
- 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
- L'apprendimento e il controllo motorio
- Movimento e linguaggio del corpo
- L'allenamento sportivo (Uda, metodi e tempi in particolare)
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio (cenni storici, regolamento, fondamentali tecnici e tattica)
- Atletica leggera, Orienteering e nuoto (cenni storici, origini, specialità).

PRATICA

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

Considerazioni: Con la didattica digitale integrata, diminuendo la parte pratica, sono rimaste inalterate le competenze, mentre sono state ampliate le conoscenze e le abilità con la visione di filmati, link, youtube e dispense.

Nettuno, 8 Giugno 2021

Alunni

IL DOCENTE

Prof.ssa Giusti Giada