

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 2020/2021

Classe : 1 BT

TEORIA

- Importanza dell'attività sportiva nell'adolescenza.
- Apparato locomotore e le sue componenti.
- Capacità motorie: condizionali (forza, velocità e resistenza) coordinative (generali e speciali) e mobilità articolare.
- L'allenamento aerobico, anaerobico, metodi, tempi di esecuzione e recupero.
- Apprendimento e controllo motorio.
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio (cenni storici, regolamento e fondamentali tecnici individuali e di squadra).
- Atletica leggera: cenni storici, regolamento, discipline di salti e lanci.
- Il doping

- Orienteering.
- L'apparato scheletrico: composizione, funzione e tipologia delle ossa.

EDUCAZIONE ALLA SALUTE:

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

ACCENNI DI STORIA

- Alcuni aspetti dello sport contemporaneo
- la nascita dei giochi olimpici

PRATICA

- Allenamento sportivo
- Potenziamento fisiologico dei grandi gruppi muscolari
- Esercizi a carattere aerobico e 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.

DIDATTICA A DISTANZA

Utilizzo di piattaforme come Gsuite.

Power Point-
link condivisi
filmografia

Con la didattica digitale integrata, svolta nel primo quadrimestre, nonostante non sia stata effettuata la parte pratica, le competenze sono state ampliate con la visione di filmati, link e dispense. Dal secondo quadrimestre è stata svolta attività pratica in palestra.

Nettuno, 8 Giugno 2021

Docente

Prof.ssa Giusti Giada

Alunni

