



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: 2020-2021

MATERIA Scienze Motorie

DOCENTE: Abate Antonella

Classe: 4^A SIA

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica
- Terminologia ginnastica
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Apparato locomotore
- Capacità motorie condizionali e coordinative generali e speciali e mobilità articolare
- L'allenamento sportivo
- La Forza, La Resistenza, La Velocità, La Flessibilità
- L'apparato Muscolare
- Classificazione dei Muscoli
- Sistemi Energetici
- Pallavolo: regolamento tecnico, tecnica e tattica
- Studio degli Atleti: Simone Biles, Isadora Duncan, Nadia Comaneci, Kozakievic.
- Le Olimpiadi di Mosca

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)

Considerazioni: Con la Didattica digitale integrata, svolta nel primo quadrimestre, nonostante non sia stata svolta la parte pratica, le competenze sono rimaste inalterate. Le conoscenze sono state ampliate con la visione di filmati, link, youtube e dispense. Dal secondo quadrimestre è stata svolta attività pratica in palestra.

Nettuno 8 giugno 2021

L' INSEGNANTE

Prof,ssa Abate Antonella