



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO E PER IL TURISMO e CAT

"EMANUELA LOI"

Via Emanuela Loi n. 6 - 00048 NETTUNO - tel. 06121126540 fax 06121126541

e-mail: rmt48000n@istruzione.it - rmt48000n@pec.istruzione.it

sito web: www.itcloi.it

cod. fiscale Istituto 90019220582

Codici Meccanografici: Mattina- RMTD48000N / Serale- RMTD480503

ITSSEET
EMANUELA LOI
NETTUNO
[Istituto Tecnico](#)
[Istituto Economico](#)
[Istituto Turistico](#)
[Istituto](#)
[Tecnologico/CAT](#)
CPIA



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE Anno Scolastico 2021/2022

Classe : PRIMO ANNO 1asp

IL linguaggio delle Scienze Motorie

- Gli assi anatomici di riferimento
- Atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali
- Le tre fasi della lezione
- L'abbigliamento

Il sistema scheletrico

- La morfologia generale delle ossa
- la suddivisione dello scheletro
- le articolazioni

La postura corretta

- Che cos'è la postura
- i vizi del portamento
- l'analisi della postura
- i paramorfismi
- i dismorfismi
-

Il sistema muscolare

- I muscoli del corpo umano
- i tipi di muscoli
- le proprietà del muscolo
- il muscolo scheletrico
- i muscoli agonisti, antagonisti e sinergici

Le capacità motorie

- Classificazione capacità motorie
- Capacità condizionali: Forza resistenza
velocità e mobilità
- Capacità coordinative: coordinazione equilibrio

Salute e benessere:

- L'adolescenza
- Come far fronte ai cambiamenti
- L'importanza di una sana alimentazione

Sport e regole

- sport per tutti: giochi con la palla, palla prigioniera sportiva, palla pugno soft, dodgeball.
- Giochi sportivi: pallacanestro, calcio a 5, (Il campo, le regole del gioco, i fondamentali individuali e l'arbitraggio).

Pratica

- Allenamento sportivo
- Potenziamento fisiologico dei grandi gruppi muscolari
- Esercizi a carattere anaerobico
- Allenamento in circuito- Staffette e corsa di resistenza

Gioco della 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.

Storia dello sport

- Dagli sport antichi ai giorni nostri.
- Olimpiadi Antiche e Moderne.

DDI e sport.

Utilizzo di piattaforme come Gsuite e google

- Power Point-
- _link condivisi
- filmografia
- test on line sul sito " Kahoot!"

Nettuno, 23 Maggio 2022

Docente

Giuliana Cardoselli