



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

PROGRAMMA SVOLTO
ANNO SCOLASTICO: 2021-2022

MATERIA Scienze Motorie
Classe: 1C AFM

DOCENTE: Cittadini Marzia

TEORIA:

- Descrizione lezione di scienze motorie
- Importanza dell'attività sportiva nell'adolescenza
- Il Doping
- Parti del corpo umano
- Alimentazione: macro e micro nutrienti
- Apparato scheletrico
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Apparato locomotore
- La salute come concetto dinamico
- 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, (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

Nettuno 8 giugno 2022

Alunni

IL DOCENTE

Prof.ssa Cittadini Marzia