



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

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2021-2022

MATERIA Scienze Motorie
Classe: 2[^] Cat

DOCENTE: Flamini Gianluca

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica
- Terminologia degli elementi di motoria
- Parti del corpo umano
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Che cos' e' la FC
- Apparato locomotore (componenti e funzione)
- Capacità motorie condizionali e coordinative e generali e Speciali, mobilità articolare
 - La velocità nello sport, generale e specifica
 - L' efficienza della capacità coordinativa
- La resistenza e la frequenza cardiaca
- L'allenamento, programmare una seduta di allenamento sport di squadra
 - Conoscenza delle capacità motorie condizionali e miglioramento capacità coordinative
 -
- UDA Cyberbullismo e sport

- Visione video sport e bullismo "un vero capitano)
- L'apprendimento e il controllo motorio
- Movimento e linguaggio del corpo
- La forza e i fattori che la determinano
- tipi di fibre muscolari
- Contrazione muscolare concentrica eccentrica e isometrica
- Video sul sistema muscolare
- Organizzazione di tornei
- Pallavolo: regolamento tecnico, tecnica e tattica

PRATICA

- test di forza esplosiva salto in alto (CMJ)
- Velocita a navetta Test velocita 9m x4 (36m)
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base
 - Circuiti funzionali
 - Ginnastica
 - Giochi tradizionali
 - Giochi sportivi (pallavolo)
 - Basket
 - Tennis tavolo
 - praticare un' andatura di corsa programmata per una maratona

Nettuno 30 maggio 2022

L' INSEGNANTE

Prof. Flamini Gianluca