



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

ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO E PER IL TURISMO e CAT

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

"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



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE Anno Scolastico 2021/2022

Classe : Secondo anno 2asp

L'apparato locomotore componenti: passive, funzionali e attive.

Il sistema scheletrico

- La struttura delle ossa
- Le differenze tra lo scheletro maschile e lo scheletro femminile
- gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico
-

L'apparato articolare

- struttura e funzionamento delle articolazioni
- classificazione delle articolazioni
- gli effetti del movimento sulle articolazioni

Il sistema muscolare

- il tessuto muscolare
- il muscolo scheletrico e la meccanica della contrazione
- caratteristiche delle fibre muscolari
- il dolore muscolare tardivo, che cos'è e alcuni consigli

l'apparato cardiocircolatorio

- il cuore
- la grande piccola circolazione sanguigna
- i vasi sanguigni
- il sangue
- apparato cardiocircolatorio e movimento
-

I meccanismi di produzione energetica

- Il ciclo dell'energia
- le vie di produzione dell'atp
- l'economia dei diversi sistemi energetici
-

Il sistema nervoso:

- I neuroni
- Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico

Salute e benessere:

- Efficienza fisica

- il movimento come prevenzione
- Scelta dell'attività

Sport e regole

- sport per tutti: giochi con la palla, palla prigioniera sportiva, palla pugno soft, dodgeball.
- Giochi sportivi: pallacanestro, calcio a 5, (I fondamentali individuali d'attacco e di difesa).
- Giochi individuali: Tennis tavolo
- Atletica

Pratica

- Allenamento con percorsi e lavori in gruppi
- 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: esercizi individuali, a coppie e di gruppo
- Schiacciata: tecnica ed esercitazioni strutturare
- Muro : tecnica ed esercitazioni strutturate
- Schemi di squadra, attacco, difesa, ricezione.

Storia dello sport

- lo sport diventa per tutti.
- dal fitness al wellness

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