

**INDIRIZZI:**

Tecnico Economico  
Tecnico Turistico  
TecnicoTecnologico/CAT  
Tecnico Tecnologico Graf. e  
Com.



**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE**

UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO - TECNOLOGICO

**E M A N U E L A L O I**

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

e-mail: [rmt48000n@istruzione.it](mailto:rmt48000n@istruzione.it) - [rmt48000n@pec.istruzione.it](mailto:rmt48000n@pec.istruzione.it)

sito web: [www.itcloi.edu.it](http://www.itcloi.edu.it)

cod. fiscale Istituto 90019220582

Codici Meccanografici: Mattina- RMTD48000N / Serale- RMTD480503



---

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**  
Anno Scolastico 2021/2022

**Classe : 2 BT**

**TEORIA**

- Importanza dell'attività sportiva nell'adolescenza.
- Apparato locomotore e le sue componenti.
- Capacità motorie: condizionali (forza, velocità e resistenza) coordinative (generali e speciali) e mobilità articolare.
- L'allenamento aerobico, anaerobico, metodi, tempi di esecuzione e recupero.
- Apprendimento e controllo motorio.
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio (cenni storici, regolamento e fondamentali tecnici individuali e di squadra).
- Atletica leggera: cenni storici, regolamento, discipline di salti e lanci.
- Il doping
- Orienteering.
- L'apparato scheletrico: composizione, funzione e tipologia delle ossa.

**EDUCAZIONE ALLA SALUTE:**

- Alimentazione
- I principi nutritivi
- Metabolismo Basale
- Consumo energetico
- Fabbisogno energetico
- Alimentazione e sport

## **ACCENNI DI STORIA**

- Alcuni aspetti dello sport contemporaneo
- la nascita dei giochi olimpici

## **PRATICA**

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

## **GIOCO 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.

## **DIDATTICA A DISTANZA**

Utilizzo di piattaforme come Gsuite.

Power Point-  
link condivisi  
filmografia

Nettuno, 7 Giugno 2022

**Docente**

**Prof.ssa Giusti Giada**

**Alunni**

-----  
-----  
-----