



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

sito web: [www.itcloi.it](http://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 : Terzo anno 3bsia**

Corpo umano e attività motoria.

Il sistema nervoso

- La cellula nervosa
- Sistema nervoso centrale e periferico
- La sinapsi
- L'unità motoria
- I propriocettori
- 

Il sistema endocrino

- Il ruolo degli ormoni
- Gli ormoni e l'allenamento
- Disturbi ormonali e accrescimento
- i

L'apparato respiratorio

- Organi della respirazione
- La respirazione durante l'esercizio

Capacità motorie

- allenamento sportivo
- aggiustamento e adattamento
- obiettivo dell'allenamento
- allenamento in base all'età
- fasi dell'allenamento
- Il riscaldamento

Salute e benessere:

- Alimentazione e nutrizione
- Fabbisogni dell'organismo
- I nutrienti
- Fabbisogno energetico, plastico, bio regolatore e idrico
- metabolismo energetico
- - composizione corporea
- anoressia e bulimia

## Sport e educazione civica

-Il ruolo dell'arbitro e del giudice  
Legge non scritta dello spogliatoio  
il terzo tempo

-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

-tecnica tattica e strategie di gioco

### Storia dello sport

- 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