



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

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2021-2022

MATERIA Scienze Motorie
Classe: 3[^] Cat

DOCENTE: Flamini Gianluca

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica
- Terminologia degli elementi di motoria
- Parti del corpo umano
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Frequenza Cardiaca come riferimento per l'allenamento
- 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
 - attivazione del meccanismo aerobico ed anaerobico
 - La resistenza e la frequenza cardiaca
- L'allenamento, programmare una velocità di corsa in relazione alla distanza da percorrere per il mantenimento di una determinata andatura
- UDA sport e fake news, le bufale social
- Visione video fake news (DAD)

- L'apprendimento e il controllo motorio
- Movimento e linguaggio del corpo
- La forza e i fattori che la determinano
- La forza esplosiva (curva forza/velocità)
- Video sul doping di stato
- Organizzazione di tornei
- Pallavolo: regolamento tecnico, tecnica e tattica

PRATICA

- test di forza esplosiva salto in alto (CMJ)
- 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
- Test di velocità a navetta 36m (9mx4)

Nettuno 30 maggio 2022

L' INSEGNANTE

Prof. Flamini Gianluca