



I.T.S.S.E.T.  
“EMANUELA LOI”

**PROGRAMMA SVOLTO**  
ANNO SCOLASTICO: 2021-2022

MATERIA Scienze Motorie

DOCENTE: Giusti Giada

Classe: 3A

Indirizzo: **Grafica e Comunicazione**

**TEORIA:**

- Descrizione lezione di educazione fisica;
- Importanza dell'attività sportiva nell'adolescenza;
- Il Doping;
- Parti del corpo umano;
- Alimentazione: nutrienti e il loro apporto calorico;
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio;
- Apparato locomotore;
- Capacità motorie condizionali e coordinative generali e speciali e mobilità articolare;
- L'allenamento;
- L'apprendimento e il controllo motorio;
- Movimento e linguaggio del corpo;
- L'allenamento sportivo (Uda, metodi e tempi in particolare);
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio (cenni storici, regolamento, fondamentali tecnici e tattica);
- Atletica leggera, Orienteering e nuoto (cenni storici, origini, specialità).

**PRATICA**

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base;
- Conoscenza delle capacità motorie condizionali e miglioramento capacità coordinative;
- Atletica leggera;
- Ginnastica;
- Giochi tradizionali;
- Giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio);
- Tennis tavolo.

**Nettuno, 7 giugno 2022**

**IL DOCENTE**  
**Prof.ssa Giusti Giada**

Alunni

---

---

---