



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

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2021-2022

MATERIA Scienze Motorie
Classe: 4[^] Cat

DOCENTE: Flamini Gianluca

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica
- Terminologia ginnastica
- Parti del corpo umano
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Apparato locomotore
- Capacità motorie condizionali e coordinative generali e Speciali, mobilità articolare
 - La velocità nello sport, generale e specifica
 - Come sfruttare la capacità aerobica
 - attivazione del meccanismo aerobico
- L'allenamento, programmare una velocità di corsa in relazione alla distanza da percorrere per il mantenimento di una determinata andatura
- UDA sport e tecnologia, l'importanza dei Big Data
 - L'apprendimento e il controllo motorio
 - Movimento e linguaggio del corpo
 - Il doping, gli steroidi e l'epo
 - perché si utilizza l'epo per migliorare la prestazione

- i danni del doping
- Video sul doping di stato
- Organizzazione di tornei
- Pallavolo: regolamento tecnico, tecnica e tattica

PRATICA

- test di forza esplosiva e di equilibrio (CMJ)
- Lancio medball
- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base
 - Atletica leggera
 - Ginnastica
 - Giochi tradizionali
 - Giochi sportivi (pallavolo)
 - Basket
 - Tennis tavolo
- praticare un' andatura di corsa programmata per una maratona

Nettuno 30 maggio 2022

L' INSEGNANTE

Prof. Flamini Gianluca