



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

**PROGRAMMA SVOLTO**

ANNO SCOLASTICO: 2021-2022

MATERIA Scienze Motorie  
Classe: 4<sup>^</sup> 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**