



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 - rmt48000n@pec.istruzione.it

sito web: 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: Quarto anno 4agc

Corpo umano e attività motoria.

Il sistema linfatico

- Il sistema vascolare linfatico
- Gli organi e tessuti linfoidi
-

Il sistema immunitario

- Le difese aspecifiche
- Le difese specifiche
- Come si reagisce ai virus

L'apparato digerente

- gli organi dell'apparato
- Le funzioni

Capacità motorie

- Il concetto di carico allenante
- I principi dell'allenamento
- I mezzi dell'allenamento
- I tempi dell'allenamento
- I metodi di allenamento

Salute e benessere:

- L'importanza del rilassamento
- Le dipendenze
- le droghe
- Le dipendenze comportamentali
-

Sport e educazione civica

- il codice antidoping
- sostanze e metodi proibiti
- combattere il doping

-Giochi sportivi: pallacanestro, calcio a 5,
(I fondamentali individuali d'attacco e di difesa).
Giochi individuali: Tennis tavolo
Atletica

Pratica

-giochi d'attacco e giochi difensivi

Gioco della pallavolo

- Combinazioni avanzate di gioco

Storia dello sport

- evoluzione dei giochi tradizionali e moderni

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