



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

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

MATERIA Scienze Motorie

DOCENTE: Cittadini Marzia

Classe: 4B AFM

**TEORIA:**

- Descrizione lezione di scienze motorie
- Importanza dell'attività sportiva nell'adolescenza
- Ecosostenibilità e competizioni sportive in Italia
- Il corpo e il movimento
- L'atleta testimonial: da sponsorizzato a sponsor
- Attività fisica in ambiente naturale
- Il controllo della postura
- La comunicazione: comunicare con il corpo
- Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio (cenni storici, regolamento, fondamentali tecnici e tattica)
- Atletica leggera, ( 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 8 giugno 2022**

Alunni

**IL DOCENTE**

**Prof.ssa Cittadini Marzia**