



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
ISTITUTO TECNICO STATALE ECONOMICO E PER IL TURISMO
" EMANUELA LOI "

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2018-2019

MATERIA Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Eramo Pierluigi

Classe: III B SIA

TEORIA:

- Descrizione lezione di educazione fisica, in particolare pallavolo
- Terminologia ginnastica
- Parti del corpo umano
- Apparato cardio circolatorio e respiratorio
- Capacità motorie condizionali e coordinative generali e speciali
- Mobilità articolare
- Organizzazione di tornei
- Regolamento tecnico della pallavolo
- Tecnica e tattica della pallavolo

PRATICA

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base
- Conoscenza delle capacità motorie condizionali e miglioramento capacità coordinative
- Atletica leggera
- Pesistica
- Ginnastica
- Giochi tradizionali
- Giochi sportivi (pallavolo)

Nettuno 5 giugno 2019

L' INSEGNANTE

Prof Eramo Pierluigi