



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
A. Capitini**

Programma svolto: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2020/2021 Classe 5B SIA

Prof. Antonio Di Spirito

PARTE PRATICA

Nella parte pratica ho cercato di migliorare le qualità motorie dei discenti per uno sviluppo fisiologico generale del sistema scheletrico, cardiorespiratorio, muscolare, mobilità/flessibilità delle principali articolazioni. Si è cercato di favorire in oltre il consolidamento di una sana cultura motoria e sportiva quale costume di vita, fonte di benessere, concetto ripreso poi anche nella parte teorica. Si è dato maggiore importanza al gioco di squadra dove è stato affrontato il gesto tecnico senza cadere nel tecnicismo fine a se stesso. Tutti gli allievi hanno partecipato al dialogo educativo, sono stati coinvolti in lavori di organizzazione e di arbitraggio e nel rilevare i risultati delle verifiche e dei test praticati.

SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Pallamano (fondamentali individuali e di squadra)

Calcetto (fondamentali individuali e di squadra)

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

Badminton (fondamentali)

Salto in lungo (regole, fasi e tecnica)

Salto in alto (regole, fasi e tecnica)

Corsa veloce (navetta 30mt)

PARTE TEORICA

- 1) SISTEMA MUSCOLARE
- 2) SISTEMA SCHELETRICO
- 3) METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (movimento aerobico e anaerobico)
- 4) OLIMPIADI ANTICHE E MODERNE
- 5) ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO
- 6) CAPACITA' CONDIZIONALI (forza, resistenza, velocità e flessibilità)
- 7) ALIMENTAZIONE E SPORT
- 8) APPARATO RESPIRATORIO E CARDIOCIRCOLATORIO

Perugia 03/06/2021

Firma

Gli Alunni

Michela Galati

Matteo Ramele

Prof. Armando Di Zanto