CONTENUTI SVOLTI **A.S.2020-2021**

DISCIPLINA: Sc. Motorie
DOCENTE: Spiaggia Raffaela

CLASSE: 2 SEZ. H INDIRIZZO:

CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO E TEMPISTICA

ARGOMENTI	PERIODO
I Quadrimestre Apparati e sistemi energetici Capacità motorie condizionali e coordinative La forza, velocità, resistenza. Concetto di allenamento Caratteristiche generali del processo di allenamento Le forme di allenamento Storia e teoria della pallavolo, calcio, badminton, palla pugno leggera, basket.	Settembre /Gennaio
Nozioni generali di Orienteering Fair play Uda Ed. Civica Giochi popolari nei diversi comuni della regione.	Febbraio/Maggio
II Quadrimestre: Origini delle Olimpiadi Atletica leggera: Salto in alto, salto in lungo, salto triplo. Educazione alla salute. Uda Ed. civica Giochi popolari nei diversi comuni della regione L'alimentazione dello sport. Norme di primo soccorso Paramorfismi e dismorfismi. Apparato cardio circolatorio	

Velletri, 08 Giugno 2021

Il Docente
Prof.ssa Raffaela Spiaggia