A.S.2020-2021

DISCIPLINA: Sc. Motorie
DOCENTE: Spiaggia Raffaela

CLASSE: 3 SEZ. B INDIRIZZO: ENOGASTRONOMIA

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. Nozioni generali di Orienteering	Settembre /Gennaio
Fair play Uda Ed. Civica: Sport di squadra misti e paralimpici. **II Quadrimestre:** Origini delle Olimpiadi Atletica leggera: Salto in alto, salto in lungo, salto triplo. Educazione alla salute. Uda Ed. civica Sport di squadra misti e paralimpici L'alimentazione dello sport. Norme di primo soccorso Paramorfismi e dismorfismi. Apparato cardio circolatorio	Febbraio/Maggio

Velletri, 08 Giugno 2021

Il Docente
Prof.ssa Raffaela Spiaggia