

**A.S.2023-2024**

**DISCIPLINA: Sc. Motorie**  
**DOCENTE: Raimondi Marco**

**CLASSE: 3 SEZ. A Agrario**

**CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO E TEMPISTICA**

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

**Velletri, 30 Maggio 2024**

**Il Docente**  
**Prof. Marco Raimondi**