

A.S.2023-2024

DISCIPLINA: Sc. Motorie
DOCENTE: Raimondi Marco

CLASSE: 3 SEZ. C Artistico

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 Fair play Uda Ed. Civica Sport ecosostenibili | Settembre /Gennaio |
| II Quadrimestre: Origini delle Olimpiadi Atletica leggera: Salto in alto, salto in lungo, salto triplo. Educazione alla salute. Uda Ed. civica Gli sport ecosostenibili L'alimentazione dello sport. Norme di primo soccorso Paramorfismi e dismorfismi. | Febbraio/Maggio |
| | |
| | |

Velletri, 30 Maggio 2024

Il Docente
Prof. Marco Raimondi