

**A.S.2023-2024**

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

**CLASSE: 3 SEZ. D Artistico**

**CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO E TEMPISTICA**

<b>ARGOMENTI</b>	<b>PERIODO</b>
<b>I Quadrimestre</b>  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
<b>II Quadrimestre:</b>  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**