

## **PROGRAMMA DI STUDIO**

**ISTITUTO “NOSTRA SIGNORA” - Pescara  
LICEO LINGUISTICO EUROPEO  
CLASSE IV sez. A**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: RAPPOSELLI PAOLO**

**ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

*Le attività sono state svolte modulando le difficoltà esecutive in relazione alla base rappresentata dalle capacità motorie pregresse delle varie classi, sia dal punto di vista tecnico che sul piano tattico (per le gli sport e i giochi sportivi).*

### **• Elementi tecnico-tattici delle principali discipline sportive, in particolar modo:**

- pallacanestro
- calcio a 5
- pallavolo
- calcio-tennis (adattato)
- rugby (propedeutica)
- goback

### **• Elementi tecnici fondamentali delle Scienze Motorie e Sportive:**

- affinamento degli schemi motori di base
- esercizi ai grandi attrezzi:
  - spalliera*
  - cavallina*
  - pertica*
  - quadro svedese*
- esercizi ai piccoli attrezzi:
  - funicella*

### **• Sperimentazione capacità condizionali:**

- resistenza
- forza
- velocità

### **• Criteri basilari dell'allenamento (cenni applicati alla pratica, in particolar modo alla fase di attivazione):**

- apparato locomotore:
  - apparato scheletrico*
  - apparato muscolare*
  - sistema articolare*

*apparato cardiocircolatorio*  
*apparato respiratorio*

• **Approfondimenti personali a discrezione dell'alunno:**

- doping
- sistema nervoso centrale
- sistema nervoso periferico

Pescara, 06 Giugno 2017

**Il Docente**  
Prof. Rapposelli Paolo