

# **PROGRAMMA DI STUDIO**

**ISTITUTO “NOSTRA SIGNORA” – PESCARA  
LICEO LINGUISTICO EUROPEO  
CLASSE III A**

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: FERRIERI ANDREA

*ANNO SCOLASTICO: 2017/2018*

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

- Pallavolo
- Calcio
- Pallacanestro
- Pallamano
- Baseball (adattato)
- Tennis

## **Elementi tecnici fondamentali delle scienze motorie e sportive:**

- affinamento delle capacità coordinative
- sperimentazione delle capacità condizionali
  - forza*
  - velocità*
  - resistenza*

## **Criteri basilari dell'allenamento (cenni applicati alla pratica)**

- apparato locomotore
  - apparato scheletrico*
  - apparato muscolare*
  - sistema articolare*
  - apparato cardiocircolatorio*
  - apparato respiratorio*

Pescara, 1 giugno 2018

**Il docente**  
Prof. Ferrieri Andrea