

PROGRAMMA DI STUDIO

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