

PROGRAMMA DI STUDIO

ISTITUTO “NOSTRA SIGNORA” – PESCARA LICEO LINGUISTICO CLASSE I 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
- Rugby

Attrezzistica:

- Spalliera svedese: fantasia nell'utilizzo dell'attrezzo
- Quadro svedese: progressioni base
- Cavallina: passaggi base
- Fune e pertica: tecnica base di salita e discesa

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

Teoria

- Basi di anatomia funzionale applicata alla motricità
- Principi base dell'allenamento

Prof. Ferrieri Andrea