

LICEO SCIENTIFICO “NOSTRA SIGNORA”
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2017-2018
CLASSE V A

Docente: Prof. Andrea Ferrieri

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, 15 maggio 2018

Il docente
Prof. Andrea Ferrieri