



Istituto Paritario Sandro Pertini

Via Mercatello 84, Montoro (AV)

Tel: 0825/596220 – email: direzione@istitutosandropertini.it

Programma

Classe: 3 A

Indirizzo: Turismo

Materia: Scienze Motorie

Elenco dei contenuti

- Sistema scheletrico
- Sistema muscolare
- L'energetica muscolare
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali
- Modulazione della forza
- Sport e ambiente
- Attenzione e anticipazione
- Le capacità motorie
- Le abilità motorie
- Lo stretching e i suoi benefici
- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport di squadra: basket, pallavolo, calcio (dimensioni campi, n° giocatori, durata incontri, modalità assegnazione punti, scopo del gioco)

- Conoscenze essenziali riguardo gli sport individuali: l'atletica leggera: corsa di velocità, corsa ad ostacoli, corsa di mezzofondo, salto in lungo, salto in alto, lancio del peso.
- Storia dello sport: l'educazione fisica in Italia e lo sport contemporaneo
- Etica dello sport