

**Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

***Programma di Scienze Motorie classe III A AFM***

Conoscenze teoriche riguardando le attività svolte durante l'anno scolastico; in particolare:

**1° MODULO**

- L'apparato cardiocircolatorio;
- L'apparato respiratorio;
- L'apparato scheletrico
- Sistema arterioso e venoso.
- Il sistema muscolare
- La fisiologia dello sport (considerazioni)
- Scienza e sport
- I tipi di contrazione
- Il tono muscolare
- I meccanismi energetici
- I parametri del cuore nell'attività sportiva

**2° MODULO**

- Principi fondamentali dell'allenamento;
- Il linguaggio dello sport
- Le capacità vitali nell'attività sportiva
- Le capacità motorie;
- Le abilità motorie;
- Lo stretching e i suoi benefici.

**3° MODULO**

- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport di squadra: basket, pallavolo, pallamano, calcio (dimensioni campi, n° di giocatori, durata incontri, modalità di assegnazione punti, altezza rete, canestro, dimensioni porta, scopo del gioco).

**4° MODULO**

- Conoscenze essenziali riguardo gli sport individuali: l'atletica leggera di tipo scolastico: corse di velocità, corse ad ostacoli, corse di mezzofondo, salto in lungo, salto in alto, getto del peso.

