

Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

Programma di Scienze Motorie classe IV A AFM

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

1° MODULO

- Elementi di primo soccorso;

2° MODULO

- La colonna vertebrale: Generalità;
- La postura corretta;
- Le curve fisiologiche;
- Le curve patologiche della colonna vertebrale;
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale.

3° MODULO

- Etica dello sport;
- Avere capacità di autocontrollo;
- Rispetto dell'avversario e delle regole.

4° 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).
- 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.

5°MODULO

- La teoria dell'allenamento;
- L'allenamento: la definizione e il concetto;
- Il concetto di carico allenante;
- I mezzi e i momenti dell'allenamento;
- I principi dell'allenamento;
- Il riscaldamento: gli effetti, la durata e i tipi di riscaldamento;
- La forza: allenamento specifico per la forza massimale, veloce e resistente;

- Il lavoro in circuito (8 stazioni);

6° MODULO

- La tecnica e la tattica nello sport.