

## **Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

### *Programma di Scienze Motorie classe III A Meccanica*

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

#### **1° MODULO**

- Test iniziali: modalità di effettuazione e scopo dei test.

#### **2° MODULO**

- L'apparato cardiocircolatorio;
- L'apparato respiratorio;
- Il sangue;
- Sistema arterioso e venoso.

#### **3° MODULO**

- Principi fondamentali dell'allenamento;
- Le capacità motorie;
- Le abilità motorie;
- Lo stretching e i suoi benefici.

#### **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).

#### **5° 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.

#### **6° MODULO**

- Ripetizioni e approfondimenti delle lezioni degli anni precedenti.

**IL DOCENTE**