

ISTITUTO PARITARIO "TALETE"
ISTITUTO TECNICO **INFORMATICO**
PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE **III A**

- Schemi motori di base : capacità coordinative e capacità condizionali
- Educazione stradale: segnaletica, obblighi e doveri del conducente, dei veicoli e dei pedoni
- L'alimentazione
- I disturbi del comportamento alimentare: sovrappeso, obesità, magrezza, anoressia e bulimia
- Tessuto osseo
- Lo scheletro degli arti superiori ed inferiori
- Differenza tra gioco e sport

- Giochi di squadra: il calcio, il calcetto, la pallavolo, la pallacanestro

Conoscenza dei ruoli e delle caratteristiche tecnico-tattiche ad essi collegati;

Differenziazioni di schemi tattici, tecnico-tattici, semplici e complessi;

Sviluppo dei fondamentali, dalla tecnica semplice alla tecnica specifica;

Conoscenza del regolamento tecnico e di gioco delle discipline praticate e

apprendiamo della funzione di arbitraggio

Conoscenze generali degli attrezzi e delle misure dei campi di gioco;

Esercitazioni di perfezionamento e automatizzazione dei fondamentali tecnici;

Esercitazioni situazionali