

ISTITUTO PARITARIO "TALETE"

ISTITUTO TECNICO **INFORMATICO**

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE **V**

- Apparato scheletrico; colonna vertebrale, vertebre, paramorfismi e dismorfismi
- La 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

- L'allenamento sportivo, fasi dell'allenamento

- Il doping e le sostanze stimolanti

steroidi, anabolizzanti, corticosteroidi, ormoni della crescita Gh, narcotici, barbiturici,

betabloccanti, diuretici

- Traumi e lesioni sportive

- Nozioni di pronto soccorso