

ISTITUTO TECNICO **INFORMATICO**

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE **IV A** prof.ssa Clemente Cristiana

- Tessuto muscolare, muscoli lisci, striati
- Apparato muscolare scheletrico, muscoli del busto, muscoli degli arti superiori, muscoli degli arti inferiori
- Il cuore: che cosa è, come è formato, le sue funzioni
- La respirazione
- Apparato respiratorio, i muscoli della respirazione
- I danni del fumo
- 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