

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**PROGRAMMI PER PRIVATISTI ( INTEGRATIVE/O IDONEITA' )**

**1°anno** – Anatomia: l'apparato locomotore (ossa,muscoli e articolazioni).  
Conoscenza generale degli sport scolastici

**2°anno** – Anatomia : l'apparato locomotore (ossa,muscoli e articolazioni) – l'apparato circolatorio e respiratorio.  
Tecniche individuali e di squadra degli sport scolastici

**3°anno** – Anatomia : apparato locomotore-apparato cardiocircolatorio e respiratorio  
Le qualità motorie ( forza,mobilità,resistenza,velocità,equilibrio)  
Stili di vita: le dipendenze da alcol e sostanze stupefacenti

**4°anno** - Elementi di fisiologia e anatomia. Tecniche e tattiche relative agli sport di squadra praticati e conosciuti.  
Gli stili alimentari:alimentazione e sport  
Tecniche di allenamento  
Il doping

**5°anno** - Elementi di fisiologia e anatomia. Tecniche e tattiche relative agli sport di squadra praticati e conosciuti.  
Gli stili alimentari:alimentazione e sport  
Elementi di primo soccorso  
Tecniche di allenamento  
Il doping  
Il valore sociale dello sport  
I media e l'evento sportivo