

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