

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PROVA INTEGRATIVA/IDONEITA’

PROGRAMMA PER LA CLASSE TERZA

Il candidato dovrà avere appreso una serie di concetti che lo rendano capace di sviluppare delle competenze specifiche nell’ambito delle Scienze motorie e sportive.

IL SISTEMA MUSCOLARE

L’organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

Il lavoro muscolare

La graduazione della forza

L’ENERGETICA MUSCOLARE

Il meccanismo di produzione energetica

Le vie di produzione dell’ATP

L’economia dei diversi sistemi energetici

LA FORZA

Definizione e classificazione

I regimi di contrazione

Le esercitazioni

I metodi di allenamento

I principi di allenamento della forza

LA PALLACANESTRO

Le regole del gioco, i fondamentali tecnici individuali e di squadra.

Lo streetbasket o basket 3c3

L’ATLETICA LEGGERA

I lanci

Il lancio del peso

Le prove multiple

IL PRIMO SOCCORSO

Come si presta il primo soccorso

Come trattare i traumi più comuni

Le emergenze e le urgenze

LIBRO DI TESTO IN DOTAZIONE ALLE CLASSI TERZE ISBN978-88-393-0280-9

G. Corini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa - “PIU’ MOVIMENTO” – MARIETTI SCUOLA