

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PROVA INTEGRATIVA/IDONEITA’

PROGRAMMA PER LA CLASSE QUARTA

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.

L’APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

Il cuore

La circolazione sanguigna

Il sangue

Apparato circolatorio ed esercizio

L’APPARATO RESPIRATORIO

Gli organi della respirazione

La respirazione

La respirazione durante l’esercizio

L’ALLENAMENTO SPORTIVO

Definizione e concetto

Il concetto di carico allenante

I principi e le fasi dell’allenamento

Il riscaldamento

LA RESISTENZA

Definizione e classificazione

I fattori della resistenza

I metodi di allenamento continui

I metodi di allenamento interrotti da pause

I principi e gli effetti della resistenza

L’ULTIMATE

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

LE DIPENDENZE

Conoscere per prevenire

L’uso, l’abuso e la dipendenza

Il tabacco, l’alcool e i loro effetti

Le droghe e i loro effetti

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

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