

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE QUINTO ANNO LES

- 1) Capacità coordinative e condizionali: differenze e allenabilità.
- 2) Principali regole di gioco e gesti arbitrali di alcuni sport individuali e di squadra: pallavolo, basket, badminton.
- 3) Concetto di salute dinamica, benessere, sicurezza e prevenzione.
- 4) Anatomia e fisiologia dei principali apparati: Cardio-circolatorio, respiratorio, locomotore.
- 5) i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti.
- 6) La contrazione muscolare: l'unità contrattile e la placca neuromotrice
- 7) I meccanismi energetici.
- 8) L'alimentazione dello sportivo
- 9) Elementi di igiene e primo soccorso