

PROGRAMMA D'ESAME DI SCIENZE MOTORIE

CLASSI TERZE

- CAPACITA' COORDINATIVE:
 - Definizione di capacità coordinative
 - Capacità coordinative di base
 - Capacità coordinative specifiche

- CAPACITA' CONDIZIONALI
 - Definizione di capacità condizionali
 - Forza – resistenza – velocità – flessibilità
 - Il concetto di allenamento

- ED. ALIMENTARE
 - I nutrienti
 - I meccanismi energetici

- GIOCHI SPORTIVI:
PALLAVOLO / BASKET:
Giochi sportivi: storia, regole, tecniche di gioco

- LE DIPENDENZE:
 - Il doping