

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