

## PROGRAMMA D'ESAME DI SCIENZE MOTORIE

### CLASSI QUARTE

- 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
  
- PRIMO SOCCORSO:
  - NUE
  - Che cosa è il primo soccorso
  - Principali manovre salvavita
  
- SALUTE E BENESSERE
  - Rischi della sedentarietà
  - Alimentazione: concetto di alimentazione corretta – alimentazione nello sportivo
  
- GIOCHI SPORTIVI:
  - ATLETICA LEGGERE E PALLAMANO:  
storia, regole, tecniche di gioco, discipline sportive
  
- STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE

Erba, 04/10/2022

IL DOCENTE COORDINATORE

Prof.ssa Benfenati Daniela