

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:
 - storia, regole, tecniche di gioco, discipline sportive
 - atletica
 - pallamano

Erba, 19/02/2025

IL DOCENTE COORDINATORE

Prof.ssa Benfenati Daniela