



Istituto Paritario Sandro Pertini

Via Mercatello 84, Montoro (AV)

Tel: 0825/596220 – email: direzione@istitutosandropertini.it

Programma

Classe: 4 A

Indirizzo: Turismo

Materia: Scienze Motorie

Elenco dei contenuti

- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- Il sistema nervoso
- Le curve fisiologiche.
- Le curve patologiche della colonna vertebrale.
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna.
- Gli effetti benefici del movimento
- Il riscaldamento
- Musica e prestazione
- Capacità e abilità coordinative
- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport individuali: Ciclismo
- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport acquatici: Nuoto, nuoto sincronizzato, pallanuoto, tuffi
- Conoscenze essenziali riguardo i principali sport di squadra: beach volley, pallamano, hockey su ghiaccio (dimensioni campi, n° di

giocatori, durata incontri, modalità di assegnazione punti, scopo del gioco).

- Sana alimentazione
- Le dipendenza