

**Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

***Programma di Scienze Motorie classe III A INFORMATICA***

Conoscenze teoriche riguardando le attività svolte durante l'anno scolastico; in particolare:

**1° MODULO:**

- Il linguaggio dello sport
- La fisiologia dello sport (considerazioni)
- Scienza e sport

**2° MODULO:**

- L'apparato scheletrico
- L'apparato articolare
- Il sistema muscolare
- I tipi di contrazione
- Il tono muscolare
- I meccanismi energetici
- L'apparato cardiocircolatorio

**3° MODULO:**

- I parametri del cuore nell'attività sportiva
- L'apparato respiratorio
- Le capacità vitali nell'attività sportiva
- Le capacità e le abilità motorie.