

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER CANDIDATI PRIVATISTI E IDONEITA'

Corso Tecnico AFM

Corso Tecnico SIA

Corso Tecnico di grafica e comunicazione

Corso Professionale Servizi Commerciali (ex grafico)

PRIMO ANNO

Le qualità motorie

La forza, la resistenza, la velocità o rapidità, la mobilità, la coordinazione, l'equilibrio.

L'apparato scheletrico

La struttura delle ossa, la composizione dello scheletro, i paramorfismi dello scheletro nell'età scolare, gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico.

L' apparato articolare

Le articolazioni, le articolazioni mobili e i movimenti, gli effetti del movimento sulle articolazioni.

SECONDO ANNO

Il sistema muscolare

Le proprietà del muscolo, le caratteristiche dei muscoli, muscoli lisci striati e cardiaco, le caratteristiche delle fibre muscolari, l'energia muscolare, gli effetti del movimento sul sistema muscolare.

L'apparato cardiocircolatorio

Il sangue, la piccola e grande circolazione, il cuore, l'apparato circolatorio durante l'attività fisica, gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio.

TERZO ANNO

L'apparato respiratorio

Gli organi della respirazione, come si svolge la respirazione, la respirazione durante l'attività fisica, gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio.

Pallavolo e Pallacanestro

Fondamentali tecnici e regole di gioco.

QUARTO ANNO

Educazione alimentare

I principi nutritivi, l'alimentazione corretta, metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero, integratori alimentari e sport, i disturbi del comportamento alimentare (anoressia e bulimia).

Primo soccorso nell'esercizio fisico

I traumi legati all'attività motoria e primo soccorso.

QUINTO ANNO

Educazione alla salute e prevenzione

La salute, le donazioni (sangue, midollo osseo e organi), rischi e pericoli legati al fumo di sigaretta, le droghe, il doping, l'AIDS.

Giochi di squadra

1. Regolamento della pallavolo
2. Regolamento della pallacanestro

Genova, 20 Novembre 2016