

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE G. BERTACCHI**

Via XI Febbraio, 6 LECCO Tel: 0341 364584

C.F. 83007020130 sito web: www.bertacchi.edu.ite-mail: lcis00600c@istruzione.it – pec: lcis00600c@pec.istruzione.it**CONTENUTI MINIMI PER ESAMI INTEGRATIVI E DI IDONEITÀ
SCIENZE MOTORIE
LICEO ECONOMICO SOCIALE****CLASSI PRIME**

- Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative e loro caratteristiche
- Il sistema scheletrico: la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Le tipologie di articolazioni
- Storia, regolamento e caratteristiche fondamentali di almeno uno sport di squadra

CLASSI SECONDE

- L'apparato cardiocircolatorio e respiratorio: anatomia e fisiologia
- I principi dell'allenamento: le condizioni da rispettare per un allenamento ottimale
- Storia, regolamento e caratteristiche fondamentali di almeno uno sport individuale

CLASSI TERZE

- Il sistema muscolare: struttura del muscolo scheletrico e tipologie di contrazione muscolare
- L'educazione alimentare: alimentazione e sport
- Storia, regolamento e caratteristiche fondamentali di almeno uno sport individuale ed uno di squadra

CLASSI QUARTE

- L'energetica muscolare: il meccanismo di produzione energetica e le vie di produzione dell'ATP
- Il primo soccorso: come prestare il primo soccorso e come trattare i traumi più comuni
- La carta del Fair play: il decalogo internazionale dei principi base di etica sportiva
- Storia, regolamento e caratteristiche fondamentali di almeno uno sport individuale ed uno di squadra

CLASSI QUINTE

- Il doping: le sostanze ed i metodi proibiti, i loro effetti sulle prestazioni e sulla salute
- I Giochi olimpici: storia e caratteristiche fondamentali della più grande e antica manifestazione sportiva
- Le Paralimpiadi: storia e caratteristiche fondamentali delle “Olimpiadi parallele”
- Attività fisica e benessere: l’importanza del movimento per il mantenimento dell’efficienza psicofisica
- Storia, regolamento e caratteristiche fondamentali di almeno uno sport individuale ed uno di squadra