

Scienze Motorie e Sportive

Modulo 1

- Potenziamento fisiologico
- Consolidamento degli schemi motori di base e posturali
- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative generali, con perfezionamento delle capacità coordinative speciali
- Conoscenza e pratica di sport individuali e di squadra: nuoto, corsa veloce, scherma, pallavolo, basket, calcio a 5, dodgeball.

Modulo 2

Il corpo umano:

- Apparato scheletrico-articolare e sue viziature
- Sistema muscolare, proprietà e classificazione dei muscoli, contrazione muscolare
- Effetti del movimento sull'apparato locomotore.
- Meccanismi energetici e risintesi dell'ATP
- Classificazione degli sport in base ai meccanismi energetici

Modulo 3

- Efficienza sportiva e allenamento,
- le fasi di una seduta di allenamento
- carico interno ed esterno
- Capacità condizionali e capacità coordinative
- Doping