

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE DI INDUNO OLONA
Scuola Secondaria di Primo Grado "Passerini"

EDUCAZIONE MOTORIA – CLASSI TERZE
I CONTENUTI DIDATTICI

LE CAPACITÀ COORDINATIVE (Definizioni, esempi e interazioni tra esse)

- CAPACITÀ DI REAZIONE
- CAPACITÀ DI RITMIZZAZIONE
- CAPACITÀ DI EQUILIBRIO
- CAPACITÀ DI DIFFERENZIAZIONE CINESTESICA
- CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO SPAZIO/TEMPO
- CAPACITÀ DI COMBINAZIONE MOTORIA
- CAPACITÀ DI TRASFORMAZIONE MOTORIA

CAPACITÀ CONDIZIONALI (solo definizione)

- FORZA
- RESISTENZA
- VELOCITÀ
- MOBILITÀ ARTICOLARE
- FLESSIBILITÀ MUSCOLARE

CENNI DI FISIOLOGIA CARDIOCIRCOLATORIA

- COM'È FATTO E COME FUNZIONA IL CUORE A RIPOSO E SOTTO SFORZO IN PERSONE SEDENTARIE E ALLENATE
- PICCOLA E GRANDE CIRCOLAZIONE

DOPING

- LEGGI E ORGANIZZAZIONI CHE LO REGOLAMENTANO
- SOSTANZE PROIBITE (classificazione, effetti, conseguenze, cenni storici)

ALIMENTAZIONE

- ELEMENTI NUTRITIVI E DIETA DEL SOGGETTO SPORTIVO

L'INSEGNANTE
CALANDRINO Claudio