



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "J. M. Keynes"

Via Bondanello, 30 - 40013 CASTEL MAGGIORE
(BO) C.F. 92001280376 - Tel. 0514177611 - Fax
051712435 sito <https://www.istitutokeynes.edu.it>
e-mail: bois00800d@istruzione.it



SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 1[^]

TIPOLOGIA DELLA PROVA: ORALE

Elenco dei contenuti:

CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

- Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità
- Capacità coordinative
- Capacità di combinare i movimenti
- Capacità di ritmo
- Capacità di differenziazione
- Capacità di reazione
- Capacità di trasformazione
- Capacità di orientamento

APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

- Il cuore
- La circolazione sanguigna
- Il sangue
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio

SPORT REGOLE E FAIR PLAY

- Che cos' è il fair play
- Come vivere lo sport
- Aspetti trasversali fra competenze sportive e vita quotidiana



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "J. M. Keynes"

Via Bondanello, 30 - 40013 CASTEL MAGGIORE
(BO) C.F. 92001280376 - Tel. 0514177611 - Fax
051712435 sito <https://www.istitutokeynes.edu.it>
e-mail: bois00800d@istruzione.it



SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 2[^]

TIPOLOGIA DELLA PROVA: ORALE

Elenco dei contenuti:

LA POSTURA DELLA SALUTE

- La schiena e l'importanza della postura
- I paramorfismi
- I Dismorfismi

APPARATO RESPIRATORIO

- Gli organi della respirazione
- La respirazione
- La respirazione durante l'esercizio

IL SISTEMA MUSCOLARE

- L'organizzazione del sistema muscolare
- Il muscolo scheletrico
- La fibra muscolare
- Il lavoro muscolare
- I traumi muscolari più comuni



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore
"J. M. Keynes"

Via Bondanello, 30 - 40013 CASTEL MAGGIORE
(BO) C.F. 92001280376 - Tel. 0514177611 - Fax
051712435 sito <https://www.istitutokeynes.edu.it>
e-mail: bois00800d@istruzione.it



SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 3[^]

TIPOLOGIA DELLA PROVA: ORALE

Elenco dei contenuti:

EDUCAZIONE ALIMENTARE

- Gli alimenti nutrienti
- Il fabbisogno energetico
- Il metabolismo energetico
- La composizione corporea
- Una dieta equilibrata
- L'alimentazione e lo sport

IL SISTEMA SCHELETRICO

- La funzione dello scheletro e morfologia delle ossa
- Lo scheletro: la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale, l'arto superiore, l'arto inferiore
- Le articolazioni
- I traumi più comuni



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "J. M. Keynes"

Via Bondanello, 30 - 40013 CASTEL MAGGIORE
(BO) C.F. 92001280376 - Tel. 0514177611 - Fax
051712435 sito <https://www.istitutokeynes.edu.it>
e-mail: bois00800d@istruzione.it



SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 4[^]

TIPOLOGIA DELLA PROVA: ORALE

Elenco dei contenuti:

IL SISTEMA NERVOSO

- La funzione del sistema nervoso
- Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico
- Il sistema nervoso e il movimento

SPORT ED INCLUSIONE

- Concetto di inclusione
- Classificazione degli sport con disabilità e degli sport inclusione
- Differenza fra inclusione e integrazione

L'ALLENAMENTO SPORTIVO

- L'allenamento : definizione e concetto
- Il concetto di carico allenante
- I principi e le fasi dell'allenamento
- I mezzi e i momenti dell'allenamento
- L'allenamento al femminile



Istituto di Istruzione Secondaria Superiore "J. M. Keynes"

Via Bondanello, 30 - 40013 CASTEL MAGGIORE
(BO) C.F. 92001280376 - Tel. 0514177611 - Fax
051712435 sito <https://www.istitutokeynes.edu.it>
e-mail: bois00800d@istruzione.it



SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 5[^]

TIPOLOGIA DELLA PROVA: ORALE

Elenco dei contenuti:

IL DOPING

- Che cos' è il doping
- Le sostanze proibite
- I metodi proibiti
- Le sostanze non soggette a restrizione

BLS - PRIMO SOCCORSO

- Come si presta il primo soccorso
- La catena della sopravvivenza
- Come trattare i traumi più comuni

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- L'allenamento della forza
- L'allenamento della resistenza
- L'allenamento e il fitness
- Ginnastica funzionale