Scienze Motorie

# III e IV anno

## MODULO I - IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA’

Cenni di anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati Il movimento: definizione e classificazione

L’apprendimento motorio: definizione e concetto Le abilità motorie: definizione e concetto

Le capacità motorie: definizione e classificazione La mobilità articolare: definizione e concetto

## MODULO II - L’ALLENAMENTO SPORTIVO

L’allenamento: definizione e concetto La seduta di allenamento

I parametri del carico di lavoro

I fattori della prestazione sportiva

## MODULO III - LO SPORT E I SUOI PRINCIPI. SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

Il concetto di sport Gli sport di squadra Gli sport individuali Il fair play

Le Olimpiadi e le Paralimpiadi

## MODULO IV - SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

I benefici dell’attività fisica e i rischi della sedentarietà Educazione alla salute e prevenzione delle malattie

Il doping

I danni da tabacco, alcool e droghe I disturbi alimentari.