



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

Liceo delle Scienze Umane, Liceo Economico Sociale,  
I.P. per la Sanità e l'Assistenza Sociale, I.P. Servizi culturali e dello Spettacolo,  
I. e F.P. Animatore Turistico e Sportivo  
VIA XI FEBBRAIO 6, LECCO - Tel: 0341 364584 - Web: [www.bertacchi.edu.it](http://www.bertacchi.edu.it)  
e-mail: [lcis00600c@istruzione.it](mailto:lcis00600c@istruzione.it) - pec: [lcis00600c@pec.istruzione.it](mailto:lcis00600c@pec.istruzione.it)

### **CONTENUTI MINIMI PER ESAMI INTEGRATIVI E DI IDONEITÀ SCIENZE MOTORIE I.P. PER LA SANITÀ E L'ASSISTENZA 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