

LICEO ARTISTICO e MUSICALE “FOISO FOIS”
ESAME di IDONEITA' e INTEGRAZIONE

CLASSI: 1^ e 2^

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

Esercizi per la resistenza generale e specifica, per la mobilità articolare, per la velocità di movimento e di reazione, per la forza e la potenza a carico naturale.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Esercizi per la coordinazione neuro muscolare, per l'organizzazione spazio-temporale, oculo-manuale e oculo-podalica, per l'equilibrio statico e dinamico,. Quando necessario si opererà per il recupero dei prerequisiti di base.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Giochi di squadra (elementi di pallavolo, di pallacanestro e del calcio) con attivazione di compiti organizzativi e di arbitraggio agli allievi.

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

Tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallacanestro e del calcio.

TEORIA

Nomenclatura ginnastica del corpo umano e terminologia dei movimenti ginnastici.

Assi e piani fondamentali.

Lo scheletro e i muscoli principali.

Elementi di pronto soccorso: tabella dei principali infortuni, posizione di sicurezza, respirazione artificiale, il massaggio cardiaco, il 118.