

LICEO ARTISTICO e MUSICALE “FOISO FOIS”

ESAME di IDONEITA’ e INTEGRAZIONE

CLASSI: 3^A e 4^A

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 di 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

Principali sport (basket, pallavolo, atletica, nuoto, tennis, calcio) regole e terminologia specifica.

La salute e l'igiene della persona e dell'ambiente (palestra)

Le dipendenze (alcol, tabacco, droghe).

L'alimentazione. La piramide alimentare (vari tipi).

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