

# **LICEO ARTISTICO e MUSICALE “FOISO FOIS”**

## **ESAME di IDONEITA' e INTEGRAZIONE**

**CLASSI: 3^ e 4^**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

### **PROGRAMMA**

#### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

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.