

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PROVA INTEGRATIVA/IDONEITA’

PROGRAMMA PER LA CLASSE SECONDA

Il candidato dovrà avere appreso una serie di concetti che lo rendano capace di sviluppare delle competenze specifiche nell’ambito delle Scienze motorie e sportive.

IL SISTEMA SCHELETRICO

La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa

Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: l’arto superiore e l’arto inferiore

Le articolazioni

LA FLESSIBILITÀ

Definizione e classificazione

La flessibilità attiva

La flessibilità passiva

I principi di allenamento della flessibilità

L’UNIHOCKEY

Le regole del gioco, i fondamentali tecnici individuali e di squadra.

L’ATLETICA LEGGERA

Il salto in lungo

Il salto in alto

ATTIVITA’IN AMBIENTE NATURALE

La sicurezza in acqua

LIBRO DI TESTO IN DOTAZIONE ALLE CLASSI SECONDE ISBN978-88-393-0280-9

G. Corini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa - “PIU’ MOVIMENTO” – MARIETTI SCUOLA