

# **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PROVA INTEGRATIVA/IDONEITA’**

## **PROGRAMMA PER LA CLASSE PRIMA**

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.

### **LO SPORT E I SUOI PRINCIPI**

Che cos’è il fair play  
Lo sport: che cos’è e che cosa non deve essere  
Come vivere lo sport  
Come scegliere il proprio sport  
Aspetti trasversali tra competenze sportive e vita quotidiana  
Lo sport e la disabilità  
Aspetti comuni delle attività sportive con la palla

### **LA PALLAMANO**

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

### **L’ATLETICA LEGGERA**

La corsa  
La corsa ad ostacoli  
La staffetta veloce  
Il mezzofondo

### **ATTIVITA’IN AMBIENTE NATURALE**

Il trekking

### **PER STRADA**

Sicuri a piedi, in bicicletta, sul ciclomotore  
Imparare a guidare  
Anticipazione e prestazione  
Prestazione e personalità  
Guidare sicuri

### **VITA QUOTIDIANA E SICUREZZA**

La sicurezza è un dovere di tutti  
La sicurezza a scuola  
Incidenti domestici e prevenzione  
Con sicurezza in palestra e in piscina

### **LIBRO DI TESTO IN DOTAZIONE ALLE CLASSI PRIME**

“Tempo di sport” ed. ARANCIO – Del Nista- Tasselli - Loescher