

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – PROVA INTEGRATIVA/IDONEITA’

PROGRAMMA PER LA CLASSE QUINTA

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 NERVOSO

La funzione del sistema nervoso

Il sistema nervoso centrale

Il sistema nervoso periferico

Il sistema nervoso e il movimento

L’APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO

Alla scoperta del movimento umano

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo

Il sistema elaborativo

Il sistema effettore

Il sistema di controllo

Le fasi dell’apprendimento motorio

LA COORDINAZIONE

Le capacità motorie

Le capacità coordinative

La capacità di combinare i movimenti

La capacità di differenziazione

La capacità di orientamento

La capacità di ritmo

La capacità di reazione

La capacità di trasformazione

La capacità di equilibrio

Le abilità motorie

LA PALLAVOLO

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

PRIMO SOCCORSO

La rianimazione cardio-polmonare.

L’utilizzo del defibrillatore

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

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