

IIS NICCOLINI PALLI

CANDIDATI PRIVATISTI

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA TIPO

CLASSE PRIMA (TUTTI GLI INDIRIZZI)

- 1) La motricità umana ed i suoi molteplici aspetti (dai primi movimenti all'apprendimento motorio)
- 2) Le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare)
- 3) Capacità coordinative generali (apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento motorio) e speciali (accoppiamento e combinazione, differenziazione, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione ,equilibrio)
- 4) Dalle abilità motorie generali (schemi posturali e schemi motori di base) alle abilità specifiche delle discipline sportive.
- 5) Assi e piani del corpo, parti del corpo, posizioni, e movimenti principali
- 6) Funzioni e caratteristiche della fase di riscaldamento con cui sempre inizia la lezione di Scienze Motorie.
- 7) Regole principali e caratteristiche tecniche delle seguenti discipline sportive: pallavolo, pallacanestro, badminton atletica leggera, orienteering.
- 8) Concetto di salute dinamica e stili di vita corretti per il suo mantenimento
- 9) Gli effetti del movimento sugli apparati corporei e sul benessere della persona
- 10) Esperienze motorie e sportive del candidato

Docenti di Scienze Motorie e Sportive

Tarchi Annalisa

Bartolini Barbara