

Programma d'esame di Scienze Motorie – classi prime

Linguaggio specifico: parti esterne del corpo umano, posizioni principali del corpo nello spazio, azioni motorie sui piani frontale, sagittale e orizzontale.

Qualità motorie: fisiche e psico-fisiche. Qualità condizionali e coordinative.

Educazione posturale e respiratoria (principali muscoli respiratori).

Anatomia dei principali muscoli (esempi di antagonisti – agonisti, fissatori e sinergici).

Principali ossa e articolazioni (con relative tipologie).

Giochi sportivi: storia, regole, tecniche dei principali sport di squadra (pallacanestro, pallavolo).

Sport individuali: storia, regole, tecniche (atletica leggera e ginnastica artistica).

Quadro svedese: esercizio di coordinazione e agilità in singolo e a coppie.

Salto in alto: tecniche principali e pre-acrobatica.

Esercizi di stretching, allungamento dinamico, mobilità articolare e irrobustimento a carico naturale.

Giochi pre sportivi: palla-prigioniera, palla-rilanciata, gioco dei 10 passaggi, uno contro tutti.

Erba 31.03.2019

Il docente coordinatore

Prof Giancarlo Ciceri