

Programma d'esame di Scienze Motorie – classi terze

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

Qualità motorie principali (caratteristiche e definizioni con metodologie per incrementarle).

Paramorfismi e dismorfismi del rachide, del tronco e degli arti inferiori e superiori; struttura delle vertebre e tratti della colonna vertebrale con caratteristiche specifiche.

Effetti del movimento su forme e funzioni del corpo.

Educazione posturale e respiratoria (principali muscoli respiratori espiratori e inspiratori).

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 (pallamano, hockey) e individuali (atletica leggera e ginnastica artistica).

Esercizi alla spalliera ed esercizio a corpo libero.

Corsa agli ostacoli: passaggio tecnico, ritmico e coordinativo. Esercizi preliminari e andature di base e specifiche.

Erba 31.03.2019

Il docente coordinatore

Prof Giancarlo Ciceri