

I.C. PIEVE DI CENTO
SCUOLA MEDIA E.CAVICCHI

PROGRAMMA D'ESAME SCIENZE MOTORIE CLASSI 3^A B C

ANNO SCOLASTICO 2017/18

Il colloquio d'esame prenderà spunto soprattutto dalle attività pratiche svolte nel triennio.
Il candidato potrà essere invitato a descrivere qualche lavoro svolto in palestra, ad esprimere un parere personale sulle attività più significative, a sapersi orientare sulle motivazioni del lavoro svolto, ad esporre le principali regole degli sport praticati e ad esporre la ricerca sullo sport o argomento collegato alle problematiche sportive.

Programma svolto

Corsa lenta a ritmo regolare

corsa con cambi di ritmo e di direzione

andature preatletiche e ginnastiche

esercizi di mobilità articolare e stretching

esercizi di elevazione

esercizi di potenziamento muscolare (arti inf. arti sup. addominali e dorsali) a corpo libero

esercizi con piccoli attrezzi (palla medica,pallone da basket, funicella), grandi attrezzi (spalliera) e attrezzi di fortuna (scale,parete)

esercizi a coppie

percorsi e staffette

circuit-traning con piccoli e grandi attrezzi

atletica leggera: corsa veloce e di mezzofondo,staffetta con cambio all'italiana,propedeutica del salto in lungo, del salto in alto e dei lanci

giochi propedeutici: palla tra due fuochi, pallaveloce

giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro

L'insegnante : Daniela Gruppioni