

Programma d'esame di Scienze Motorie – classi seconde

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).

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).

Sviluppo dei principali gesti fondamentali di basket (palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, ricezione, rimbalzo) e pallavolo (battuta dall'alto e dal basso, alzata in palleggio e ricezione in bagher, schiacciata, pallonetto e muro).

Sport individuali: storia, regole, tecniche di atletica leggera, nuoto e ginnastica artistica.

Erba 31.03.2019

Il docente coordinatore

Prof Giancarlo Ciceri