

PROGRAMMA PER GLI ESAMI DI IDONEITA' DI SCIENZE MOTORIE

Per quanto riguarda il programma per gli esami di idoneità si propone:

DAL LIBRO DI TESTO

"Competenze motorie" Zocca, Gulisano, Manetti, Marella e Sbragi. Ed. G.D'Anna, febbraio 2016, Firenze

- CLASSI 1 Esprimersi attraverso il movimento (p.11) Cap. 2;
Assi e piani Cap. 3;
Pallavolo. Fondamentali e regole di gioco
Uno sport individuale e uno di squadra.
- CLASSI 2 Le capacità motorie: condizionali e coordinative e le abilità Cap. 9;
Uno sport individuale e uno di squadra. (Orienteering e pallamano)
- CLASSI 3 Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio Cap. 4, 5, 6.
Traumatologia sportiva Cap. 15 (15.3 in particolare)
UnoSport a piacere
- CLASSI 4 Cinesiologia. L'allenamento: come migliorare le prestazioni Cap. 10
e 11. Muoversi per stare in forma Cap.12
Atletica: tutte le specialità
- CLASSI 5 Alimentazione Cap.13. Difendere la nostra salute (Doping, training
autogeno, Yoga). Lo sport in palestra.