

ISTITUTO STATALE LUIGI EINAUDI- PISTOIA
programma per candidati privatisti
esami integrativi/idoneità

Scienze Motorie

CLASSE SECONDA

Attività generale di preparazione atletica; esercizi di tonicità e di stretching
Preparazione alla corsa continua; corsa di durata 12 min.
Corsa ad ostacoli: tecnica del passaggio e di esercizi preparatori
Volteggio al cavallo: passaggio fra mezzo e divaricato
Coordinazione attraverso la funicella: progressione
Esercizi preparatori alla verticale: verticale in appoggio su avambracci e testa
Gioco bowling

TEORIA: il regolamento delle lezioni

Il riscaldamento in ed. fisica

I paramorfismi e dimorfismi; scopo della ginnastica correttiva.

Traumi da movimento: traumi alle ossa, ai muscoli, alle articolazioni.

Rappresentazioni con disegni secondo il piano orizzontale, frontale e laterale.

Esercitazioni di calcolo con il tempo: somme e sottrazioni di minuti e secondi

Il calcolo di punteggio nel gioco bowling