

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO  
"B. PASSERINI" – INDUNO OLONA (VA)  
Anno Scolastico  
PROGRAMMA D'ESAME DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3<sup>a</sup> sez. C

I candidati all'Esame di Licenza dovranno riferire le loro considerazioni sulle attività effettivamente affrontate nel corso della Scuola Media. L'alunno, preferibilmente, riferirà gli argomenti svolti durante quest'ultimo anno di studi dal punto di vista delle conoscenze sia delle esperienze relazionali vissute con i compagni. Il colloquio sarà un momento di verifica su come l'alunno ha vissuto ed interiorizzato questa esperienza e quali modificazioni ha contribuito ad apportare allo sviluppo della sua personalità. Si richiede che dal punto di vista pratico l'alunno abbia raggiunto un adeguato sviluppo delle qualità motorie e sappia riferire oralmente sulle metodiche utili per svolgere attività motoria anche in modo autonomo. A questo proposito il candidato dovrà dimostrare di possedere una adeguata conoscenza sui seguenti argomenti teorici:

GINNASTICA EDUCATIVA

Esercizi di scioltezza articolare, di coordinazione neuro-muscolare e di bonificazione muscolare dalle varie stazioni ed in deambulazione. Esercizi di pre-atletismo generale e specifico. Esercizi di allungamento muscolare (stretching).

PRE ACROBATICA

Capovolte avanti e dietro con partenza da fermo, capovolta avanti saltata, verticale, verticale con arrivo in capovolta.

ATLETICA LEGGERA E CORSA CAMPESTRE

Corsa piana, corsa ad ostacoli, corsa di resistenza, salto in alto, salto in lungo, getto del peso.

GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo, Pallacanestro, Calcio/Calcetto

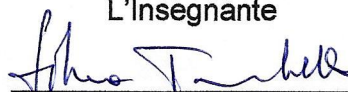
NOZIONI TEORICHE

dei giochi di squadra, di nuoto e delle altre attività svolte praticamente.

Gli Effetti del Movimento su: muscoli, ossa, articolazioni, apparato cardio-circolatorio-respiratorio, funzione digestiva, sistema nervoso ed effetti psichici e sociali.

Induno Olona, 5 Giugno 2018

L'Insegnante



Gli alunni:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_