

**PROGRAMMA D'ESAME
DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2017/18**

Classe 3[^] A

Docente: Prof.ssa Cristina Maschietto

- ❖ Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie delle attività svolte nel corso degli anni.

In particolare:

- metodiche di riscaldamento;
- andature preatletiche e coordinative;
- esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, mobilità articolare, velocità, resistenza) e coordinative (equilibrio, organizzazione spazio-tempo, percezione ritmica);
- Quadro svedese, Palco di salita, Scala orizzontale, Spalliera;
- Go back.

- ❖ Introduzione alla conoscenza di giochi sportivi di squadra:

- Pallavolo
- Pallacanestro

- ❖ Introduzione alla conoscenza di sport individuali:

- Storia, differenti specialità dell'Atletica Leggera e loro suddivisione all'interno del Comitato Olimpico Internazionale.

In particolare:

- Corse: veloce e di resistenza;
- Salto in alto;
- Lancio del vortex.

Ve-Mestre, 25/05/2018

L'insegnante
(Prof.ssa Cristina Maschietto)