



Liceo Classico Statale "G.F. PORPORATO"
 Classico – Linguistico – Scienze umane – Economico-Sociale
 Via Brignone 2, 10064 - PINEROLO
 tel. 0121 795064/70432/376877 - fax 0121 795059
 e-mail: liceoporporato@tiscali.it
 www.liceoporporato.edu.it

CONTENUTI PER ESAMI DI IDONEITA'

Anno di corso: quarta (seconda classico)

Materia: Scienze motorie

Scheda degli obiettivi minimi richiesti nelle prove di recupero e d'idoneità per la 4° classe
Il candidato potrà scegliere due abilità per ogni obiettivo

1° OBIETTIVO: MIGLIORAMENTO FISILOGICO - CAPACITA' CONDIZIONALI-

per il migl. delle grandi funzioni organiche saper correre una distanza di 1500 m in
 per il migl. della forza saper eseguire il test forza addominali per un n. di ripetizioni pari a....
 per il migl. della forza saper effettuare in tre ripetizioni il test di Abalakov (elevazione) da fermi per una distanza pari a .cm 25
 per il migl. della mobilità saper effettuare da seduti il test della flessione del busto pari a ...

2° OBIETTIVO: RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI - CAPACITA' COORDINATIVE-

per il migl. del rapporto del corpo nello spazio saper saltare la funicella per 1' per n. di ripetizioni pari a ...
 per il migl. del rapporto del corpo nello spazio saper creare ed effettuare:
 la traslocazione al quadro svedese con inserimento di figure
 per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper eseguire la schiacciata di pallavolo .
 per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper effettuare un percorso di pallacanestro in cui sono presenti:
 palleggio con cambio di mano, cambio di direzione, tiro da destra e da sinistra.

3° OBIETTIVO: CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

saper eseguire il salto in lungo con una misura non inferiore a...
 saper gettare il peso ad una distanza non inferiore a...
 saper correre metri 300 in ..
 saper applicare la tecnica base della pallacanestro
 saper applicare la tecnica base della pallavolo
 saper applicare la tecnica base della pallamano

4° OBIETTIVO: INFORMAZIONI FONDAMENTALI

saper descrivere le caratteristiche della comunicazione non verbale le
 norme di sicurezza in palestra
 saper descrivere l'esecuzione tecnica di un'attività sportiva a carattere individuale e le modalità di miglioramento
 saper descrivere le regole di un gioco sportivo e le modalità di miglioramento

Standard minimo
prova femminile

Standard minimo
prova maschile

9'00 7'00
100 100
cm 5 cm 0

55 55

esecuzione base esecuzione base
esecuzione base esecuzione base
esecuzione base esecuzione base

cm 200 cm 300
Kg 3 mt 5 Kg 5 mt 5
85 70

esecuzione base esecuzione base
esecuzione base esecuzione base
esecuzione base esecuzione base

LIBI SULLO SPORT Il corpo e i suoi lingu:

sez 2 cap 8 cap b3
sez 3 cap 10 cap c3 sez 5
sez 4 cap 15 cap e 2
sez 5 cap 17 sez e