



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: secondo (quinta ginnasio)

Materia: Scienze motorie

Scheda degli obiettivi minimi richiesti nelle prove di recupero e d'idoneità per la 2° classe
Il candidato potrà scegliere due abilità per ogni obiettivo

Standard minimo
prova femminile

Standard minimo
prova maschile

1° OBIETTIVO: MIGLIORAMENTO FISILOGICO - CAPACITA' CONDIZIONALI-

per il migl. delle grandi funzioni organiche saper correre una distanza di 1500 m in	9'00	7"00
per il migl. della forza saper eseguire in 30"il test forza addominali per un n. di ripetizioni pari a....	.17	17
per il migl. della forza saper effettuare in tre ripetizioni il test di salto in lungo da fermi per una distanza pari a	cm 130	cm 180
per il migl. della mobilità saper effettuare da seduti il test della flessione del busto pari a ...	cm 5	cm 0
per il migl. della velocità saper correre una distanza di 10 m in ...	2"66	2"30

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

per il migl. del rapporto del corpo nello spazio saper saltare la funicella senza interruzioni e senza errori per n. di ripetizioni.	35	35
per il migl. del rapporto del corpo nello spazio saper effettuare l'esecuzione base della ruota.	1	1
per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper eseguire un passaggio (bagher o palleggio) di pallavolo al comp.	esecuzione base	esecuzione base
per il migl. dei fond. di pallacanestro: saper effettuare il tiro in terzo tempo da destra con esecuzione corretta	50%	50%

3° OBIETTIVO:CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

saper eseguire il salto in lungo con una misura non inferiore a...	cm 200	cm 260
saper gettare il peso ad una distanza non inferiore a...	Kg 3 mt 4	Kg 4 mt 5
saper correre i 60 metri ostacoli	esecuzione base	esecuzione base
saper correre metri 300 in ..	85	70
saper applicare la tecnica base in un gioco di squadra		

4° OBIETTIVO:INFORMAZIONI FONDAMENTALI

	LIBRI SULLO SPORT	IN MOVIMENTO	il corpo e i suoi linguaggi
saper effettuare in forma autonoma il riscaldamento	sez4 cap 13	sez2 cap1	cap d1 sez 3
conoscere i principi nutritivi dell'alimentazione	sez3 cap 11	sez 9 cap4	cap c1 sez 1,2
conoscere per il concetto di salute: il fumo, tutti i danni	sez 3 cap 10	sez9 cap5	cap c2 sez 3
norme di sicurezza in palestra	sez 3 cap 10		cap c3 sez 5