



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: terzo (prima classico)

Materia: Scienze motorie

Scheda degli obiettivi minimi richiesti nelle prove di recupero e d'idoneità per la 3° classe
Il candidato potrà scegliere due abilità per ogni obiettivo

Standard minimo Standard minimo
prova femminile prova maschile

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 in 30" il test forza addominali per un n. di ripetizioni pari a
per il migl. della forza saper effettuare in tre ripetizioni il test di salto in lungo da fermi per una distanza pari a ...
per il migl. della mobilità saper effettuare da seduti il test della flessione del busto pari a ...

9'00	7'00
20	20
cm 130	cm 180
cm 5	cm 0

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 pari a ...
per il migl. del rapporto del corpo nello spazio saper ideare ed effettuare una combinazione con traslocazione alla trave.
per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper eseguire un passaggio (bagher o palleggio) di pallavolo al comp.
per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper effettuare un percorso di pallacanestro in cui sono presenti:

35	35
es.base	es.base
es.base	es.base

palleggio con mano destra e sinistra, passaggio e tiro piazzato ed in terzo tempo

3° OBIETTIVO: CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

saper eseguire il salto in lungo con una misura non inferiore a...

saper gettare il peso

saper correre i 60 metri ostacoli

saper correre metri 300 in ..

saper applicare la tecnica base della pallavolo

saper applicare la tecnica base della pallacanestro

cm 200	cm 260
Kg 3 mt 5	Kg 5 mt 5
es.base	es.base
85"	70"
es.base	es.base
es.base	es.base

4° OBIETTIVO: INFORMAZIONI FONDAMENTALI

Saper descrivere lo sviluppo psicomotorio

Norme di sicurezza in palestra

Saper descrivere le qualità motorie e le modalità di miglioramento possibili

LIBRO

SULLO SPORT	il corpo e i suoi linguag
sez 2 cap 6	cap C1 sez.2
sez 3 cap 10	cap C3 sez 5
sez 4 cap 14	cap D2