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'

Indirizzo: classico

Anno di corso: primo (quarta ginnasio)

Materia: Scienze motorie

Scheda degli obiettivi minimi richiesti nelle prove di recupero per la 1 ° e d'idoneità per la 2 °	Standard min. prova femm.	Standard min. prova masch.
Il candidato potrà scegliere due abilità per ogni obiettivo		
Eventuali personalizzazioni del programma sono possibili previo accordo con l' insegnante di scienze motorie		
1°OBIETTIVO: MIGLIORAMENTO FISIOLOGICO - 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 numero 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 con destrezza		
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.o del rapporto del corpo nello spazio saper effettuare l'esecuzione base delle capovolte avanti	.1	.1
per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper effettuare il servizio di sicurezza o tennis da una distanza di 9 metri con una percentuale del	.50%	.50%
per il migl. dei fond. dei giochi sportivi saper eseguire un percorso di pallamano con palleggio mano sin, dx,tiro	es. base	es.bse
3°OBIETTIVO:CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE		
saper eseguire il salto in alto	.cm 100	cm 110
saper gettare il peso	Kg 3 mt 4	Kg 4 mt 5
saper correre i 60 metri piani in …	.12"00	.10"00
saper applicare la tecnica base in un gioco di squadra		
	IL CORPO E I	IN MOVIMENTO
4°OBIETTIVO:INFORMAZIONI FONDAMENTALI LIBRO	SUOI LINGUAGGI	
norme di sicurezza in palestra	sez C cap C84	sez 4 cap 1
saper effettuare in forma autonoma il riscaldamento	sez D cap D10	sez 2 cap 1
saper descrivere un gioco sportivo a scelta	sez E cap E4	sez5 cap 1,2.
saper descrivere l'esecuzione del gesto nella camminata e nella corsa, escursionismo	sez D cap D3	sez7 cap1
.	sez F cap F22	