



PASSERELLE/IDONEITÀ IN 4^ IPS

## SCIENZE MOTORIE

### PROGRAMMA DI 3^ IPS

MATERIA COMUNE

Prof.: Guidi Andrea - [guidi.andrea.PROF@salesianibologna.it](mailto:guidi.andrea.PROF@salesianibologna.it)

Testo di riferimento: documentazioni su internet

### Argomenti su cui verterà la prova (relativamente al programma di 3^ IPS):

- **Sport di squadra**
  - o Regolamento pallacanestro  
[http://www.ticinobasket.ch/assets/media/pdf/arbitri/regolamento\\_tecnico\\_2014.pdf](http://www.ticinobasket.ch/assets/media/pdf/arbitri/regolamento_tecnico_2014.pdf)
  - o Regolamento calcio [http://www.aia-figc.it/download/regolamenti/reg\\_2014\\_c5.pdf](http://www.aia-figc.it/download/regolamenti/reg_2014_c5.pdf)
  - o Regolamento pallavolo [http://www.federvolley.it/CMS/upload/Regole\\_di\\_Gioco\\_2013\\_16\(5\).pdf](http://www.federvolley.it/CMS/upload/Regole_di_Gioco_2013_16(5).pdf)
- **Allungamento muscolare**
  - o Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari
- **Capacità coordinative e condizionali**
  - o Esercizi per il miglioramento della velocità
  - o Esercizi per il miglioramento della forza
  - o Esercizi per il miglioramento della resistenza
  - o Cosa sono le capacità coordinative
  - o Cosa sono le capacità condizionali

### Esercizi o domande simili a quelle che potrebbero capitare durante la prova:

- La forza:
  - a. È una capacità coordinativa
  - b. È una capacità condizionale
  - c. È sinonimo di resistenza
  - d. È diversa dalla resistenza
- Sul tiro libero nella pallacanestro:
  - a. I giocatori schierati attorno all'area piccola sono 5 più il tiratore
  - b. Chi tira può entrare nell'area subito dopo aver lasciata la palla
  - c. La squadra in difesa ha diritto a stare più vicina a canestro
  - d. Il cronometro è fermo

### Materiale allegato (fotocopie del testo o altro - da lasciare alla Presidenza):

- Niente