



PASSERELLE/IDONEITÀ IN 5^ IPS

SCIENZE MOTORIE

PROGRAMMA DI 4^ IPS

MATERIA ACCESSORIA

Prof.: Guidi Andrea - guidi.andrea.PROF@salesianibologna.it

Testo di riferimento: Non previsto

Argomenti su cui verterà la prova (relativamente al programma di 4^ IPS):
inserire gli eventuali riferimenti alle pagine del libro

- **Sport di squadra**
 - o Regolamento pallacanestro
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
 - 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
 - o Allungamento attivo e passivo
- **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 domandi 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 lasciato 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):

- Non previsto