



SETTORE	SCIENZE MOTORIE
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROVA DI IDONEITÀ'	CLASSE QUINTA
TESTO DI RIFERIMENTO	IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI Del Nista - Parker- Tasselli Ed.G.D'Anna

Il Candidato dovrà essere in grado di esporre ed argomentare sui seguenti contenuti teorici:

1. **Efficienza fisica e allenamento sportivo (da pag. D4 a pag.D14)**

- ❖ L'allenamento sportivo
- ❖ Le fasi di una seduta di allenamento
- ❖ Lo stretching

2. **Il DOPING (da pag. C55 a pag.C60)**

- ❖ definizione e Codici di riferimento legislativo (Wada)
- ❖ sostanze sempre proibite (steroidi ed anabolizzanti-diuretici-epo)
- ❖ sostanze proibite in competizione (stimolanti e narcotici)
- ❖ il doping ematico

3. **Conoscenza di uno Sport di squadra a scelta tra:**

Pallacanestro

- *finalità del gioco*
- *misure del campo*
- *regole di gioco*
- *fondamentali individuali*

Pallavolo

- *finalità del gioco*
- *misure del campo*
- *regole di gioco*
- *fondamentali individuali*

Badminton

- *finalità del gioco*
- *misure del campo*
- *regole di gioco*
- *fondamentali tecnici*

La Commissione Idoneità

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Arch. Antonio BALESTRA)

Firma autografa sostituita a mezzostampa ai sensi
dell'articolo 3, comma 2 Decreto legislativo 39/1993