



Ministero dell'Istruzione e del Merito  
ISTITUTO PROFESSIONALE di STATO per i SERVIZI COMMERCIALI – TURISTICI - SOCIALI

L. EINAUDI

Presidenza-Uffici amministrativi Varese, Via Bertolone n.7  
Tel. 0332-239209 - Fax 0332 – 830340



## Programma disciplinare per esami integrativi/idoneita'

<b>MATERIA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>INDIRIZZO:</b>	Servizi commerciali per il turismo accessibile e sostenibile  Servizi per la sanità e l'assistenza sociale  Arti ausiliarie delle professioni sanitarie: ottico, Servizi culturali e dello spettacolo

### PROGRAMMA PRIMA/SECONDA/TERZA :

Pallavolo ,Pallacanestro (fondamentali) regolamenti, sport a scelta del candidato, importanza del riscaldamento e dello stretching, cenni di anatomia: apparato scheletrico/ muscolare ed effetti benefici del movimento sugli apparati cardio -respiratorio

**LIBRO DI RIFERIMENTO:** "Training 4 life", di Pajni-Lambertini ed. CLIO

**PROGRAMMA QUARTA/QUINTA:** Pallavolo ,Pallacanestro (fondamentali tecnici e di squadra) Regolamenti, primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare con defibrillatore, capacità coordinative e condizionali, conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione,

**LIBRO DI RIFERIMENTO:** "Training 4 life", di Pajni-Lambertini ed. CLIO