

Disciplina Scienze Motorie

Docente: Sartori Silvia

Classe: I Superiore

Competenze: LA PERCEZIONE DI SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Contenuti:

Riscaldamento muscolare

Distinguere obiettivi, effetti principali del riscaldamento e le sue diverse tipologie.

Stretching:

Conoscere la tecnica esecutiva e le regole fondamentali dello stretching.

Respirazione e rilassamento

Conoscere le fasi della respirazione, gli esercizi e le fasi del rilassamento.

Test motori :

Mobilità articolare , forza degli arti superiori, corsa ostacoli e di velocità, per la valutazione delle capacità Motorie.

Capacità condizionali e coordinative

Distinguere tra capacità condizionali e capacità coordinative, conoscere le caratteristiche essenziali di almeno una capacità di ciascun gruppo.

Utilizzare in modo appropriato la terminologia specifica delle scienze motorie relativamente a posizioni, atteggiamenti e movimenti principali.

Percorsi e circuiti a stazioni

Conoscere differenze tra percorso e circuito e saperli finalizzare al potenziamento di una capacità motoria o di una specifica abilità sportiva scelta dal candidato.

Alimentazione e Sport:

Principi e regole della sana alimentazione, conoscere la piramide alimentare, e i principali alimenti, cause e malattie della cattiva alimentazione.

Competenze:

Lo sport e le regole del Fair Play

Conoscere le regole dello sport e del fair play.

Contenuti :

Atletica leggera

Una disciplina a scelta del candidato.

Conoscere la tecnica fondamentale della disciplina dell'atletica leggera scelta dal candidato.

Sport di squadra: uno sport di squadra a scelta del candidato.

Conoscere i fondamentali individuali e di squadra, il regolamento e i gesti arbitrali dello sport di squadra scelto .