

Disciplina Scienze Motorie
Docente: Sartori Silvia
Classe 2 Superiore

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

Contenuti:

Riscaldamento muscolare preparatorio all'attività motoria:

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

Stretching:

Conoscere la tecnica esecutiva e le regole fondamentali dello stretching.

Test motori:

Mobilità articolare, forza degli arti superiori, corsa a 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.

L'apparato Cardio-Circolatorio

Struttura del cuore e dei polmoni, la grande e la piccola circolazione, le differenze tra circolazione venosa e arteriosa, il sangue e la sua composizione, conoscere le fasi della respirazione.

Competenze:

Aletica Leggera

Contenuti :

Descrivere una disciplina della corsa di velocità o di resistenza a scelta del candidato la sua tecnica fondamentale e il regolamento di gara.

Sport di squadra:

Descrivere uno sport di squadra a scelta del candidato, i fondamentali individuali e di squadra, i gesti arbitrali, le regole dello sport e il fair play.