

Disciplina: Scienze Motorie
Docente: Sartori Silvia
Classe: III 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 sue diverse tipologie.

Stretching

Conoscere la tecnica esecutiva e le regole fondamentali dello stretching.

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

L'Apparato locomotore e le principali azioni durante il movimento:

Riconoscere le principali strutture ossee, i tipi di articolazioni interessate nelle più comuni azioni motorie.

La corretta postura e i difetti posturali.

Differenza tra paramorfismi e dismorfismi.

Il Primo Soccorso

Come si presta il primo soccorso,

Classificazione degli infortuni,

lo Shock, il trauma, il colpo di calore, ipotermia, l'assideramento.

Competenze: Giochi motori

Contenuti :

Conoscere le regole di un gioco motorio a scelta del candidato, e i gesti arbitrali.

Il fair play e le sue principali regole.