

**Disciplina: Scienze Motorie**  
**Docente: Sartori Silvia**  
**Classe: V Superiore**

**Competenze:**

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

**Contenuti:**

**Riscaldamento muscolare preparatorio all'attività motoria:**

Saper elaborare una traccia di riscaldamento muscolare finalizzato, in considerazione di obiettivi, effetti e diverse tipologie di esercizio per una specifica attività motoria.

**Stretching**

Conoscere la tecnica esecutiva e le regole fondamentali dello stretching.

**La Psicomotricità**

Cenni sull' attività motoria di base e sulla psicomotricità.

La Psicomotricità cos'è, come si applica, su cosa si basa, e le attività utilizzate con musica ed attrezzi adatti a bambini da 0-6 anni.

**La terza età:**

le fasi, le patologie, la terza età oggi e gli indici Istat, le attività fondamentali per poter invecchiare in salute.

**La disabilità**

Disabilità cosa vuol dire? Cos'è?

Le varie definizioni e l'OMS, i diversi tipi di disabilità, le barriere architettoniche.

La disabilità e lo Sport: le difficoltà e gli sport adattati, le regole del basket in carrozzina e del sitting volley.

**Il Pronto Soccorso**

**BLSD:** l'arresto cardiaco, segnali caratteristici, come si esegue il massaggio cardiaco, la RCP, come eseguire la respirazione artificiale, il DAE come si usa.

**Competenze:**

**Lo sport e le regole del fair play**

**Contenuti:**

**Sport di squadra:** uno sport di squadra a scelta del candidato, regole gesti arbitrali e il fair play.