

Contenuti di SCIENZE MOTORIE

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.

Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata.

Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale.

Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi analitici, stretching attivo e passivo.

Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, esercizi di impulso.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.

Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.

Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.

Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.

Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.

Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi.

Conoscenza della funzione di arbitraggio nei principali giochi sportivi.

Organizzazione e motivazione

Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.

PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA QUALE COSTUME DI VITA.

perfezionamento della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive:

- pallavolo. Fondamentali individuali e di squadra. Strategia di attacco e difesa. Gioco con regole inerenti alla disciplina sportiva.

Pallacanestro: Fondamentali individuali

Badminton: teoria e tecnica di gioco

- PRE- atletica: Il salto in lungo ed in alto; la corsa veloce

Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

PARTE TEORICA

Conoscenza delle norme di comportamento da tenere nei vari ambienti in cui si pratica l'attività motoria.

- CAPACITA' MOTORIE
- LE FUNZIONI CARDIO-RESPIRATORIE
- TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE

IL DOCENTE

Sabino Sciascia