

## 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 e di squadra

Il Badminton: tecnica e teoria di gioco

- atletica: Il salto in lungo ed in alto; la corsa nell'atletica

CONOSCENZE RELATIVE ALLE NORME DI COMPORTAMENTO AI FINI DELLA PREVENZIONE E PRIMO INTERVENTO SUGLI INFORTUNI.

#### PARTE TEORICA

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

- CAPACITA' MOTORIE
- IL TRAUMA NELLO SPORT
- I.M.C. ( Indice di Massa Corporea)
- BENEFICI PSICOFISICI DEL MOVIMENTO

#### IL DOCENTE

Sabino Sciascia