

CONTENUTI TRATTATI

Disciplina scienze motorie

Libro di testo.....

CONTENUTI	MATERIALI UTILIZZATI*
Potenziamento fisiologico	
<p>Mobilizzazione articolare (attiva individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).</p> <p>Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.</p> <p>Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento).</p> <p>Esercizi riguardanti: la resistenza, la velocità, la forza, la destrezza, la scioltezza articolare delle articolazioni mobili e semimobili.</p>	piccoli attrezzi
Rielaborazione e coordinamento degli schemi motori di base.	
<p>Esercizi riguardanti: Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica ed intersegmentaria. Equilibrio statico e dinamico. Il controllo del tono e del rilassamento, il controllo della respirazione.</p>	
Sport di squadra	
Calcio: regole e fondamentali.	

<p>Esercitazioni di gioco controllato. Volley: regole e fondamentali. Pallacanestro: regole e fondamentali</p>	
Teoria	
<p>Lo sport, le regole e il Fair Play. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Educazione alimentare: i principi nutritivi, la dieta mediterranea, la piramide alimentare. Apparato scheletrico: gli effetti del movimento sulle ossa paramorfismi, ossa (nomenclatura). Apparato articolare: gli effetti del movimento sulle articolazioni. Il doping, il fumo, le droghe e l'alcol. Nozioni di base di primo soccorso. Le olimpiadi e le specialità dell'atletica leggera.</p>	<p>Fotocopie, video.</p>

Docente

Giuseppe Pinco