

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Argomenti svolti e competenze disciplinari:

Potenziamento fisiologico: corsa prolungata da un minimo di 5 minuti ad un massimo di 15 minuti; esercizi individuali con uso di palle mediche per lo sviluppo della forza; esercizi di potenziamento muscolare in circuito a carico naturale; esercizi statici e dinamici per il miglioramento della mobilità articolare. Potenziamento delle capacità coordinative attraverso l'apprendimento dei gesti fondamentali dei giochi sportivi proposti. Avviamento alla pratica sportiva: giochi di movimento con l'uso della palla, propedeutici all'apprendimento della tattica dei Giochi sportivi; tecnica e regolamento dei giochi sportivi quali la Pallavolo, il Baseball, la Pallamano, il Badminton; esercitazioni generali e specifiche per la corsa veloce, la corsa di resistenza, il salto in alto.

CONOSCENZE:

- 1) Conoscenza dell'importanza e degli effetti del riscaldamento.
- 2) Conoscenza delle qualità motorie di base: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare, coordinazione.
- 3) Conoscenza dell'importanza e degli effetti del potenziamento muscolare, conoscenza della correlazione tra gli esercizi di potenziamento proposti e i gruppi muscolari interessati.
- 4) Conoscenza dei principali gesti tecnici della Pallavolo, della Pallamano, del Baseball, del Badminton.
- 5) Conoscenza delle principali regole della Pallavolo, della Pallamano, del Baseball, del Badminton.
- 6) Conoscenza della tecnica esecutiva delle andature preatletiche e di alcune specialità dell'Atletica leggera quali la corsa veloce, la corsa di resistenza, il salto in alto.

COMPETENZE:

- 1) Proporre una semplice sequenza di esercizi di intensità crescente, per un corretto riscaldamento finalizzato all'attività da svolgere in seguito.
- 2) Produrre uno sforzo aerobico e uno sforzo anaerobico lattacido.
- 3) Proporre uno o più esercizi per potenziare un determinato distretto muscolare.
- 4) Proporre uno o più esercizi per migliorare la mobilità articolare di una determinata articolazione.
- 5) Essere in grado di disputare una partita di Pallavolo, di Pallamano, di Baseball, di Badminton.
- 6) Essere in grado di eseguire con una corretta tecnica alcune specialità dell'atletica leggera, in particolare la corsa veloce e il salto in alto.
- 7) Maturare un leale spirito di collaborazione e di auto controllo durante il gioco; partecipare all'attività rispettando le regole, i compagni, gli avversari.