

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI MINIMI COMUNI PER TUTTI GLI INDIRIZZI

1° ANNO

Esercizi a carico naturale.
Esercizi semplici con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
Andature ginniche
Esercizi di mobilità articolare e tonicità
Esercizi di coordinazione
Esercizi di equilibrio
I fondamentali elementari di uno sport individuale
I fondamentali elementari di uno sport di squadra

2° ANNO

Esercizi di condizionamento
Esercizi di allungamento muscolare
Esercizi di opposizione e resistenza,
Esercizi a corpo libero
Attività ed esercizi di applicazione con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi
Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate
Esercizi di equilibrio anche in situazioni dinamiche complesse .
I fondamentali individuali di due sports (di squadra o individuali)

3° ANNO

Attività ed esercizi di resistenza, forza, velocità di tonicità e mobilità
Conoscenza e tecnica dello stretching
Esercizi e combinazioni ai grandi attrezzi
Esercizi di equilibrio statico e dinamico in situazioni complesse e in volo
Fondamentali applicati alla tattica di un gioco di squadra oppure conoscenza tecnico- pratica di uno sport individuale (almeno uno dei due)
Regole principali di uno sport di squadra

4° ANNO

Conoscenza , funzione ed utilità degli esercizi motori (es. mobilità articolare ,es. di tonicità, esercizi di rilassamento ecc)
Esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi.
Esercizi di coordinazione dinamica in situazioni complesse
Esercizi e tecnica dello stretching
Esercizi di potenziamento
Fondamentali tecnici degli sport di squadra praticati.
Arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
Nozioni di primo soccorso

5° ANNO

Attività ed esercizi di condizionamento organico
Sviluppo degli esercizi di potenziamento
Conoscenza, funzione ed utilità degli esercizi motori (es. mobilità articolare ,es. di tonicità , di allungamento ,di potenziamento ecc)
Potenziamento degli sport individuali e di squadra proposti nel triennio
Le caratteristiche tecniche e metodologiche degli sport praticati;

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per una corretta pratica sportiva a tutela della salute