

SAPERI ESSENZIALI

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - MODULI RECUPERO PER TUTTI GLI INDIRIZZI

CLASSI PRIME:

- L'apparato locomotore. Paramorfismi e dismorfismi del rachide.
- Gioco sportivo: fondamentali e regole del gioco della pallavolo.
- Atletica: conoscenza dei gesti di base delle corse (velocità - ostacoli- resistenza) e dei concorsi (salto in alto e in lungo - lancio del disco e getto del peso).
- Orienteering: saper leggere una cartina di orienteering (scala, equidistanza, segni convenzionali) e saper gestire un semplice percorso a circuito.
- Preacrobatica: semplici esercizi di controllo del corpo (capovolta, verticale, ruota).

CLASSI SECONDE:

- Primo soccorso: conoscenza delle tecniche di base da utilizzare nei traumi più frequenti e gestibili.
- Giochi sportivi: fondamentali e regole del gioco del basket; miglioramento della tecnica di esecuzione dei fondamentali della pallavolo. Schemi di gioco.
- Atletica: miglioramento delle tecniche di base di corse e concorsi.
- Esercizi di coordinazione, potenziamento e mobilità articolare utilizzando piccoli e grandi attrezzi. Creazione di una progressione con piccolo attrezzo.
- Linguaggi specifici: terminologia cinetica.

CLASSI TERZE:

- L'apparato cardio-circolatorio e le modificazioni prodotte dall'allenamento.
- Linee guida per una sana alimentazione.
- Giochi sportivi: fondamentali e regole del badminton, pallavolo, basket, tennis tavolo, unihockey.
- Atletica: miglioramento delle tecniche di base di corse e concorsi.
- Grandi attrezzi: progressioni base alla spalliera, quadro svedese, panca, trave cavallina, trampolino elastico – Creazione di un esercizio a coppie o in gruppo.
- Orienteering: gestire un percorso di orienteering fotografico.

CLASSI QUARTE

- Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
- Le capacità coordinative.
- I meccanismi energetici e la supercompensazione.
- Giochi sportivi: miglioramento della tecnica individuale e del gioco di squadra.
- Atletica: approfondimento teorico/pratico di una specialità a scelta.
- Tecniche di riequilibrio psico-fisico: massaggio shiatsu, yoga, training autogeno.

