

# SAPERI MINIMI

## Scienze Motorie

Biennio a.s 2016-17

### Obiettivi:

- .Conoscenza della terminologia specifica.
- . Coordinazione motoria, equilibrio, potenziamento gruppi muscolari, consolidamento schemi motori di base.
- .Conoscenza delle regole fondamentali dei giochi sportivi praticati.
- .Conoscenza delle prime nozioni di Pronto Soccorso, Teoria e Pratica.
- .Socializzazione e rispetto delle regole.

### Contenuti

- .Esercizi fondamentali, individuale (capovolte, salti sul tappeto elastico)
- .Esercizi di preatletismo
- .Esercizi di equilibrio e coordinazione
- .Esercizi per il tonificazione addominale e dorsale
- .Esercizi per il tonificazione degli arti superiori e inferiori
- .Esercizi con i piccoli attrezzi (funicella, step, palloni)
- .Esercizi ai grandi attrezzi (spalliera)
- .Nozioni di Primo Soccorso

# TRIENNIO

## Obiettivi:

- .Saper utilizzare le qualità fisiche in modo adeguato alle diverse situazioni motorie
- .Rielaborazione degli schemi motori di base
- .Conoscere le caratteristiche tecniche e tattiche della pallavolo e relativi schemi
- .Conoscere le principali discipline di atletica leggera
- .Conoscere il Corpo Umano e i relativi apparati

## Contenuti

- .Esercizi di potenziamento addominale e dorsale
- .Esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori
- .Esercizi di equilibrio, coordinazione generale, elevazione
- .Esercizi di mobilità articolare.
- .Corsa di resistenza (15 min), Scatti, Corsa veloce (50 mt)
- .Esercizi con i piccoli attrezzi (step, funicella, bastoni, Pale mediche)
- .Esercizi ai grandi attrezzi (spalliera, trave, cavallo)
- .Nozioni di Primo Soccorso
- .Nozioni fondamentale di anatomia e fisiologia.

