

I.I.S.S. "SCIASCIA e BUFALINO" ERICE

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

Primo Biennio – Classe 1°

Linee programmatiche

Modulo n. 1 La motricità e lo sviluppo psicomotorio

Fasi dello sviluppo psicomotorio – I tre principi del cambiamento fisiologico – Le capacità senso-percettive – Lo schema corporeo – La strutturazione della lateralità – L'organizzazione spazio temporale – la coordinazione oculo manuale.

Modulo n. 2 I movimenti fondamentali - Schemi motori di base

Esercitazioni relative ad attività all'aperto e al coperto finalizzate al miglioramento della tecnica di corsa, di salto e di lancio – Percorsi misti con piccoli e grandi attrezzi
Esercizi di preatletismo generale e specifico.

Modulo n. 3 Attività sportive di squadra e/o individuali: regole e fondamentali tecnici di base

Esercitazioni relative alle abilità fondamentali del calcio, della pallavolo, del tennis tavolo, del badminton – Fasi di gioco in modalità esecutive variabili – Lavoro di gruppo e a coppie – Studio del regolamento, della tecnica e della tattica di gioco.

Modulo n. 4 Grandi Apparati e sistemi. Apparato cardio-circolatorio e respiratorio

Apparato cardiocircolatorio: il sangue e i gruppi sanguigni. La circolazione, il cuore – Apparato respiratorio: organi della respirazione e loro funzionamento – Effetti del movimento sugli apparati cardiocirc. e respir. – Arresto cardiorespir e manovre di rianimazione con sequenza ABC..

Modulo n. 5 Apparati e sistemi. App. Scheletrico e Articolare: alterazioni e traumatologia

Suddivisione dei vari apparati e sistemi – Apparato scheletrico: classificazione delle ossa, la colonna vertebrale e le sue curve fisiologiche, la funzione statica e dinamica- Paramorfismi e dismorfismi – Apparato articolare: classificazione delle articolazioni, effetti del movimento sulle ossa e sulle articolazioni – Principali traumi e primo intervento.

Modulo n. 6 Corpo in movimento – La conquista del benessere psicofisico

Attività ed esercizi in condizione aerobica secondo carichi crescenti, a corpo libero e/o alle macchine da cardiofitness (tapis roulant, bike, step) – Esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale o con bassi carichi addizionali, in esecuzioni dinamiche e per tutti i settori corporei – Prove ripetute su brevi distanze ed esercizi di reazione a stimoli esterni – Esecuzione di movim. ampi ed esercizi di stretching – Esercizi di coordinazione e di equilibrio individuali e di gruppo, con piccoli e grandi attrezzi, codificati e non – Attività espressive su base musicale e strutturazione di coreografie.