

# SCIENZE MOTORIE

## CONTENUTI

### PRIMO BIENNIO

#### **Capacità Condizionali:**

Test di valutazione: Resistenza, velocità e forza. Potenziamento fisiologico dei principali gruppi muscolari.

#### **Capacità coordinative:**

Test di valutazione: Rielaborazione degli schemi motori di base, coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva, di orientamento nello spazio, equilibrio statico e dinamico.

#### **La mobilità articolare:**

Allungamento statico e dinamico.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.

#### **Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra:**

Atletica Leggera (varie specialità), Ginnastica artistica e preacrobatica, fondamentali individuali dei giochi di squadra, regole e regolamenti, conoscenza e applicazione in gioco (Pallavolo, Pallacanestro, Calcetto, Ping-pong, Badminton).

#### **Cenni all'apparato locomotore:**

Classificazione delle ossa, di muscoli e caratteristiche delle articolazioni.

**1^ CLASSE** indirizzo: AFM 1 A – 2 A , indirizzo: CAT 2 A

Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: esercitazioni e test

- a carico naturale di opposizione e di resistenza con piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio-temporali articolare;
- di mobilizzazione articolare;
- di respirazione;
- di equilibrio;
- di potenziamento delle capacità coordinative e condizionali.

Attività sportive:

- individuali: atletica leggera e altri sport individuali (ping-pong//badminton);
- di squadra: volley, basket, calcio a 5.

Contenuti teorici

- Concetto di forza, velocità, resistenza e mobilità articolare;
- Le regole di base del corretto comportamento e delle principali regole del gioco

### SECONDO BIENNIO

#### **Capacità Condizionali:**

Aumento dei carichi per l'incremento della resistenza, forza e velocità.

Potenziamento muscolare con sovraccarichi (es. Circuit-training).

#### **Capacità Coordinative:**

Incremento e miglioramento degli schemi motori di base, coordinazione dinamica generale, coordinazione fine, di orientamento spazio-temporale, equilibrio statico e dinamico.

**La mobilità articolare:**

Allungamento statico e dinamico;  
tecniche di rilasciamento muscolare.

**Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.****Conoscenza e pratica delle attività sportive individuali e di squadra:**

Atletica Leggera (varie specialità), Ginnastica artistica e acrobatica, perfezionamento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra, regole e regolamenti, conoscenza e applicazione in gioco (Pallavolo, Pallacanestro, Calciotto, Ping-pong, Badminton).

**Cenni di Pronto Soccorso** (comportamenti da adottare in caso d'infortunio)**Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.****CLASSI QUINTE****Capacità Condizionali:**

Potenziamento fisiologico e muscolare diversificato ai vari sport e attitudini individuali.

**Capacità Coordinative:**

Perfezionamento degli schemi motori di base e acquisizione di abilità coordinative e specifiche.

**La Mobilità Articolare:**

Allungamento statico e dinamico; tecniche di rilassamento psico-fisico.

**Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.****Pratica delle attività sportive individuali e di squadra:**

Atletica Leggera (varie specialità), Ginnastica artistica e acrobatica, giochi di squadra, arbitraggio e tecniche di assistenza reciproca nell'esecuzione di determinati esercizi motori per la prevenzione di infortuni.

**Pronto Soccorso:**

Caratteristiche di una distorsione, lussazione e frattura.

**Informazioni fondamentali sulla tutela della salute con particolare attenzione alle tematiche di Doping Sportivo, Alcool, Droghe e Alimentazione sana e corretta.**

**3<sup>A</sup>, 4<sup>A</sup>, 5<sup>A</sup> CLASSE** indirizzo: AFM- RIM 3 A, 4 A, indirizzo: CAT 3 A, 4 A, 5 A

Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: esercitazioni e test

- a carico naturale di opposizione e di resistenza con piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio-temporali articolare;
- di mobilizzazione articolare;
- di respirazione;
- di equilibrio;
- di potenziamento delle capacità coordinative e condizionali.

Attività sportive:

- individuali: atletica leggera e altri sport individuali (ping-pong//badminton);
- di squadra: volley, basket, calcio a 5.

Contenuti teorici:

- La forza: tipi di contrazione muscolare;
- la velocità: i diversi tipi di velocità e i fattori da cui dipende;
- la resistenza: l'importanza della funzione respiratoria e cardiocircolatoria;
- la mobilità articolare: gli elementi che rendono più efficace l'allungamento muscolare.
- Il concetto di coordinazione e di gesto efficace e finalizzato.
- Le regole di base del corretto comportamento e le principali regole del gioco.
- La tutela della salute e le principali tecniche di prevenzioni degli infortuni.

**CLASSE 1^ e 2^ indirizzo OPERATORE MECCANICO 1 X, 2 X**

1. capacità condizionali con particolare accento alla forza e test su push-up, sit-up e sospensione alla spalliera. Uso dei macchine e pesi liberi in sala fitness
2. Ultimate: regole, tiri e partite
3. Velocità e coordinazione: test del salto della corda e test navetta
4. La peteca: regole, esercitazioni e partite
5. Acrobatica: capovolte al volo con e senza pedana elastica. Uso della cavallina

**CLASSE 3^ indirizzo AFM-SIA: 3 B, indirizzo SERVIZI SOCIO SANITARI: 3 S, 3 V**

1. Capacità condizionali con particolare accento alla forza e test su push-up, sit-up e sospensione alla spalliera. Uso delle macchine e dei pesi liberi in sala fitness
2. Calcio a 5
3. Velocità e coordinazione: test del salto della corda e test navetta
4. La peteca: regole, esercitazioni e partite
5. Acrobatica: capovolte al volo con e senza pedana elastica. Uso della cavallina

**CLASSE 4^ e 5^ indirizzo AFM: 5 A RIM, 4 B, 5 B SIA, indirizzo SERVIZI SOCIO SANITARI: 4 S, 4 V, 5 S**

1. capacità condizionali con particolare accento alla forza e test su push-up, sit-up e sospensione alla spalliera. Uso dei macchine e pesi liberi in sala fitness
2. Alimentazione: i costi sociali dell'obesità. Il sottopeso. Il BMI e la curva della mortalità. Come organizzare una giornata alimentare. I limiti delle bibite zuccherate e dolcificate. Le linee guida dell'OMS sull'attività fisica giovanile
3. Velocità e coordinazione: test del salto della corda e test navetta
4. La peteca: regole, esercitazioni e partite
5. Acrobatica: capovolte al volo con e senza pedana elastica. Uso della cavallina