

## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### SECONDO ANNO 2C

Modulo 1 Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Conoscenze Conoscenze generali del corpo umano: apparato cardio-circolatorio ed apparato respiratorio

Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-respiratorio Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo

Gli schemi motori e le loro caratteristiche

Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo

Competenze

Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte

Abilità Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali

Modulo 2 Lo sport, le regole e il fair play Conoscenze Conoscenza delle attività sportive individuali: Atletica leggera-Sci-Badminton Tennis tavolo e di squadra: Pallacanestro Pallavolo- Calcio- Calcetto

Conoscenza delle principali regole degli sport praticati Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati Cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività

Competenze

Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale

Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

Abilità

Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune

Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

Prof.ssa Eliana Ferrarini