

Libro di testo adottato: Motricità, corso di scienze motorie per la Scuola Second. di secondo grado

Altri sussidi didattici: Fotocopie e materiali didattici forniti dal docente

Tematiche trattate:

Argomenti	Contenuti Teorici
Salute, Benessere, sicurezza e prevenzione	<p>Concetto di salute dinamica e il movimento come stato di benessere psicofisico. Il rischio della sedentarietà. Cenni di educazione alimentare e regole corrette da seguire, Conoscenza dei principali traumi della pratica sportiva e prevenzione degli infortuni. Norme elem. di primo soccorso. Le problem. del doping. I principali paramorfismi.</p>
Lo sport, le regole il far play	<p>Il valore formativo dello sport: fair play, spirito sportivo. I fondamentali degli sport individuali e di squadra: Tennis tavolo, la Pallavolo, Pallacanestro, il Calcio, il Badminton, conoscenze delle discipline dell'atletica sportiva.</p> <p><u>Contenuti pratici</u></p>
	<p>Deambulazione, corsa, corsa balzata, corsa calciata dietro, corsa intervallata. Andature Ginniche; Esercizi a carico naturale; Esercizi di mobilizzazione del busto, delle articolazioni scapolo-omerale e coxo-femorale; Esercizi di potenziamento degli arti inferiori e superiori, dei grandi gruppi muscolari: pettorali, dorsali e della parete addominale; Esercizi di coordinazione generale; Attività con piccoli attrezzi; Esercizi di stretching, allungamento e rilassamento; Esercitazioni per migliorare la padronanza motoria nei fondamentali della pallavolo; Esercitazioni del gioco del tennis tavolo; Esercitazioni del gioco del Badminton.</p>