

Contenuti svolti in **Scienze Motorie e Sportive**

Docente: Prof.ssa Siglinde Iannuzzi

Contenuti svolti

- Nomenclatura del corpo. Posizioni e movimenti fondamentali.
- Apparato Cardiocircolatorio
- Apparato Respiratorio
- Meccanismi di produzione energetica.
- Gli schemi motori e le abilità motorie di base.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Le capacità coordinative e condizionali.
- Esercitazioni a carico naturale, con piccoli attrezzi, circuiti e percorsi.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
- Attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo.
- I valori sportivi e il fair play.
- Giochi pre-sportivi.
- Giochi sportivi di squadra: regole ed esercizi
- Giochi sportivi di squadra: regole ed esercizi fondamentali individuali della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5, di tennistavolo, di badminton e tamburelli.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
- La postura corretta. Esercizi di ginnastica posturale.
- I benefici dell'attività fisica.
- Elementi di Primo soccorso.
- Tecnologia e sport.

EDUCAZIONE CIVICA Una campagna contro il body shaming "Corpo, immagine e rispetto - Lo sport contro il body shaming".