

## **MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **CONTENUTI MINIMI COMUNI PER TUTTI GLI INDIRIZZI**

#### **1° ANNO**

Esercizi a carico naturale.  
Esercizi semplici con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi  
Andature ginniche  
Esercizi di mobilità articolare e tonicità  
Esercizi di coordinazione  
Esercizi di equilibrio  
I fondamentali elementari di uno sport individuale  
I fondamentali elementari di uno sport di squadra

#### **2° ANNO**

Esercizi di condizionamento  
Esercizi di allungamento muscolare  
Esercizi di opposizione e resistenza,  
Esercizi a corpo libero  
Attività ed esercizi di applicazione con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi  
Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate  
Esercizi di equilibrio anche in situazioni dinamiche complesse .  
I fondamentali individuali di due sports ( di squadra o individuali)

#### **3° ANNO**

Attività ed esercizi di resistenza, forza, velocità di tonicità e mobilità  
Conoscenza e tecnica dello stretching  
Esercizi e combinazioni ai grandi attrezzi  
Esercizi di equilibrio statico e dinamico in situazioni complesse e in volo  
Fondamentali applicati alla tattica di un gioco di squadra oppure conoscenza tecnico- pratica di uno sport individuale ( almeno uno dei due)  
Regole principali di uno sport di squadra

#### **4° ANNO**

Conoscenza , funzione ed utilità degli esercizi motori ( es. mobilità articolare ,es. di tonicità, esercizi di rilassamento ecc)  
Esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi.  
Esercizi di coordinazione dinamica in situazioni complesse  
Esercizi e tecnica dello stretching  
Esercizi di potenziamento  
Fondamentali tecnici degli sport di squadra praticati.  
Arbitraggio degli sport individuali e di squadra.  
Nozioni di primo soccorso

#### **5° ANNO**

Attività ed esercizi di condizionamento organico  
Sviluppo degli esercizi di potenziamento  
Conoscenza, funzione ed utilità degli esercizi motori ( es. mobilità articolare ,es. di tonicità , di allungamento ,di potenziamento ecc )  
Potenziamento degli sport individuali e di squadra proposti nel triennio  
Le caratteristiche tecniche e metodologiche degli sport praticati;

Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

Conoscenze essenziali sulle norme di comportamento per una corretta pratica sportiva a tutela della salute