

L'insegnamento delle scienze motorie nel biennio della secondaria superiore, deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria inferiore. Esso contribuisce alla formazione degli studenti in un'età caratterizzata da rapidi e intensi cambiamenti psico-fisici, e da una grande disomogeneità. Sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale. L'educazione fisica, mediante il movimento, contribuisce allo sviluppo integrale della personalità avvalendosi dell'educazione del corpo, intesa sia come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, sia come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.

- Esercizi di riscaldamento organico generale e muscolare specifico.
- Esercizi di pre-atletismo a carico naturale.
- Esercizi di mobilitazione delle principali articolazioni.
- Andature, passi ritmici, saltelli, salti ginnastici.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali
- Attività ed esercizi a carico naturale;
- Attività ed esercizi di opposizione e di resistenza;
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi, codifica e non codificati.
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario, per il controllo della respirazione;
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse;
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in volo;

- Attività sportive individuali e di squadra: atletica leggera, pallavolo, calcio, pallacanestro, pallamano, Badminton, Ping Pong
- Organizzazione di attività e arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
- Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate, derivanti dall'attività svolta;
- Informazioni di base sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento riguardante le attività;
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni, e in caso d'incidenti.
- Giochi con la palla
- Percorsi a tempo.
- Test motori: valutazioni funzionali della forza esplosiva arti inferiori sia con metodi empirici (lungo da fermo), che con il tappeto di bosco "Ergo Jump" (test CMJ), valutazione della forza arti superiori (lancio della Palla Medica da seduti); valutazione della mobilità articolare (test di flessibilità arti inf./tronco); valutazione della muscolatura addominale (test addominali 30"). Valutazione della destrezza oculo-manuale (Test della Pallina) – Valutazione Coordinazione (Test del salto con la corda)
- Elaborazione dei dati con excel, studio statistico per sottogruppi (M over 16, M under 16, F over 16, F under 16): media, deviazione standard, punti Z;
- Nozioni di teoria: cenni di anatomia e di primo soccorso, atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e calcio a 11, apparato scheletrico, apparato muscolare, sistema nervoso.

DATA

DOCENTE

RICCARDO SENESE