

## OBIETTIVI IMPRESCINDIBILI – SCIENZE MOTORIE

### Primo biennio

Resistenza (endurance) forza (lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale) velocità (tempo di reazione, skip) mobilità articolare e stretching
Agilità (circuiti con piccoli e grandi attrezzi)
Giochi di squadra (n° 2) fondamentali individuali Regole fondamentali Sviluppo del gioco
Elementi di ginnastica artistica (capovolta avanti e indietro)
Atletica Leggera: introduzione alle varie specialità di corsa
Nuoto: ambientamento ed acquaticità
Tennis: Fondamentali (diritto, rovescio)
Apparato cardiocircolatorio e respiratorio: elementi di anatomia e fisiologia

# OBIETTIVI IMPRESCINDIBILI – SCIENZE MOTORIE

## Secondo biennio

Resistenza (endurance, variazioni di ritmo) Forza (lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, lavori in circuito) Velocità (progressioni, scatti) Mobilità articolare e stretching
Coordinazione e destrezza Controllo segmentario
Giochi di squadra (n.2): fondamentali individuali sviluppo del gioco introduzione ruoli e tattica di gioco
Nuoto: tuffo di partenza didattica crawl, dorso e rana
Tennis: fondamentali (diritto e rovescio) regolamento
Apparato muscolare
Conoscenza e modalità di intervento nei più comuni casi di infortunio durante l'attività motoria e sportiva