

DOC.142.2.0	Istituto Istruzione Superiore E. Alessandrini - Vittuone	Data:3/06/17
-------------	----------------------------------------------------------	--------------

INDICAZIONI PER IL RECUPERO DELLE INSUFFICIENZE

Anno scolastico: 2016/2017

Materia: Scienze motorie

Docente: Poggiati Martina

Classe: 1° B Socio-sanitario

Al termine del recupero gli alunni dovranno:

- aver raggiunto le competenze minime di base;
 1. La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
 2. Lo sport, le regole e il fair play
 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- conoscere i seguenti argomenti:
 1. POTENZIAMENTO FISILOGICO FORZA
 2. RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DESTREZZA: esercizi a corpo libero, ai grandi e piccoli attrezzi, individuali, a coppie, a gruppo per il miglioramento della coordinazione generale e speciale. Utilizzo delle funicelle.
 3. PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE ED ESPRESSIVE GIOCHI SPORTIVI E DI SQUADRA: principali fondamentali individuali e di squadra. Il Badminton, L'Uni hockey, il Dodgeball, palla rilanciata
 4. MOBILITÀ ARTICOLARE: esercizi a corpo libero, ai piccoli e grandi attrezzi; individuali e a coppie. Lo stretching e i muscoli.
 5. PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE ED ESPRESSIVE GIOCHI SPORTIVI E DI SQUADRA: principali fondamentali individuali e di squadra.
 6. DISCIPLINE INDIVIDUALI: -ATLETICA LEGGERA : corsa veloce, corsa di resistenza. Corsa ad ostacoli. Generalità sulle altre specialità
 7. EDUCAZIONE ALLA SALUTE

N.B.: sulle competenze minime di base e sugli argomenti indicati sarà svolta la prova di recupero.

D. S.	R. Q.	Emissione 22/05/2017
-------	-------	-------------------------