



Anno scolastico **2025/2026**

CLASSE 1 SEZ. A L E S

LICEO

☐ SCIENTIFICO ☐ SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO ☐ **SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO-SOCIALE**

ISTITUTO TECNICO SETTORE ECONOMICO INDIRIZZO

☐ AFM ☐ SIA ☐ TURISMO

• SEDE **X CALTAGIRONE** ☐ GRAMMICHELE

CONTENUTI SVOLTI

S. MOTORIE E SPORTIVE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof.re D'Antona Andrea

Contenuti svolti

Test motori e d'ingresso:

- Salto in lungo da fermo, Sargent Test, test 30 metri (velocità).
- Esercizi di condizionamento generale e di preparazione all'attività specifica:
- Il Riscaldamento generale e specifico (aspetti pratici).

- L' allungamento Muscolare o Stretching (aspetti teorici ed aspetti pratici).
- La corsa: stile di corsa, tipi di andature.

Il corpo umano:

- Sistema Scheletrico
- Sistema Muscolare

Le capacità motorie, le abilità e gli schemi motori:

- La mobilità articolare: esercizi di allenamento e sviluppo.
- Gli schemi motori di base: correre, saltare, camminare, rotolare, arrampicare.

Lo sport, le regole e il fair play:

- I giochi sportivi: dal gioco allo Sport. Il gioco: divertimento e insegnamento.
- I principi base dello sport
- I giochi sportivi di squadra con la palla: le caratteristiche dei giochi di squadra con la palla, comprendere e applicare la logica di gioco. ; giochi propedeutici della pallavolo

Educazione civica: Utilizzo del web atto ad acquisire informazioni in modo consapevole

Caltagirone

Alunni

Prof.re Andrea D'Antona