



Anno scolastico 2025/2026

CONTENUTI SVOLTI CLASSE 1 SEZ. A

MATERIA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: prof.ssa Dalila Cirrone

TESTO DI RIFERIMENTO: ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI - VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI!

MAGAZINE - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE MARIETTI SCUOLA 2022, CHIESA E., TAINI D., MONTALBETTI L., FIORNI A.

CONTENUTI SVOLTI:

- Il linguaggio delle scienze motorie: nomenclatura del corpo, posizioni e movimenti fondamentali;
- I test motori: lancio palla medica 3 kg, test 30 metri (velocità), percorso coordinativo;
- Norme di igiene personale e sicurezza nei luoghi di lavoro;
- Apparato locomotore: Nozioni sul sistema scheletrico e la postura corretta;
- I benefici dell'attività fisica indoor e outdoor;
- Acrosport;
- Elementi di Primo soccorso: i principali traumi nello sport e come intervenire;
- Gli schemi motori e le abilità motorie di base;
- Le capacità coordinative e condizionali;
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate;
- Esercitazioni a carico naturale, circuiti e percorsi per l'allenamento delle capacità coordinative e condizionali;
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo;
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale;
- Attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo;
- I valori sportivi e il fair play;



-
- Il Twirling;
 - Giochi pre-sportivi;
 - Giochi sportivi di squadra: regole ed esercizi fondamentali individuali della pallavolo, del calcio a 5, di pallacanestro, di tennistavolo, di badminton;
 - Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
 - Sport in ambiente naturale: il trekking;
 - Tecnologia e sport;

Caltagirone, _____

Il Docente

Prof.ssa _____