

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti e Argomenti

CLASSE I A RIM.

- ✓ Test di valutazione condizionali e coordinativi: Test di Cooper, salto in lungoda fermo, Sargent test, lancio della palla medica.
- ✓ Esercizi di preparazione all'attività fisica: il Riscaldamento generale e specifico.
- ✓ L'Allungamento Muscolare o Stretching
- ✓ La mobilità articolare: esercizi di allenamento e per il suo sviluppo.
- ✓ La coordinazione generale e specifica.
- ✓ L'equilibrio: esercizi per il suo sviluppo.
- ✓ pallavolo e pallacanestro, calcio a 5, pallamano: principi del gioco, i fondamentali individuali
- ✓ Pallatamburello/goback/tennis tavolo, badminton:, principi del gioco, i fondamentali
- ✓ Atletica leggera: i salti e lanci, corsa
- ✓ giochi presportivi

TEORIA

- ✓ Norme di sicurezza da attuare in palestra.
- ✓ Regolamento scolastico della palestra
- ✓ Concetto di salute e benefici dell'attività motoria art.32 Cost
- ✓ Sport e educazione civica
- ✓ Il PLogging e relazione tra sport e natura
- ✓ Igiene personale ed ambientale.
- ✓ Il Fair Play ed il suo decalogo.
- ✓ La gerarchia sportiva
- ✓ Salute e benessere: i benefici dell'attività motoria.
- ✓ Sport per tutti (teorico-pratico)
- ✓ Grandi e piccoli attrezzi
- ✓ Gioco-sport
- ✓ Classificazione dello sport
- ✓ Pallavolo

Caltagirone, 3 giugno 2026

Gli alunni

Il docente

Prof.ssa Ester Cultrona