

CONTENUTI SVOLTI

CLASSE: 1[^] SEZ BLES

MATERIA: Scienze motorie e sportive

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

DOCENTE: Prof.ssa Rosalba Marcinnò

Libro di testo: Elisa Fondello, Mariapaola Grassi, Carlotta Sprei e Marco Pessina

“Traguardi” Scienze Motorie e Sportive

Feltrinelli

- Nomenclatura del corpo. Posizioni e movimenti fondamentali.
- Norme di igiene personale e sicurezza nei luoghi di lavoro. Regolamento palestra.
- Test motori: Sergeant test, jump rope, velocità 30 metri, lancio palla medica.
- L'apparato scheletrico. I vizi del portamento e la postura corretta. Esercizi di ginnastica posturale.
- Il sistema muscolare.
- Gli schemi motori e le abilità motorie di base.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- L'adolescenza: star bene con se stessi e con gli altri.
- La comunicazione non verbale. Musica e movimento. Le emozioni. I gesti arbitrari.
- Attività di espressione corporea.
- Respirazione, rilassamento e mindfulness.
- Le capacità coordinative e condizionali (classificazione)
- Esercitazioni a carico naturale, con piccoli attrezzi, circuiti e percorsi.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
- I valori sportivi e il fair play.
- Giochi pre-sportivi.
- Giochi sportivi di squadra: regole e fondamentali individuali della pallavolo e della pallacanestro.
- Gli sport con racchetta: il badminton, regole e fondamentali principali.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa veloce.
- I benefici dell'attività fisica.
- Elementi di Primo soccorso: i traumi più comuni.
- Sport in ambiente naturale: fitwalking e orienteering. Nozioni di orientamento con carta topografica.
- Tecnologia e sport: monitorare il benessere con le app più comuni.

Educazione civica

- Una campagna contro il body shaming. La percezione del se corporeo, il body positivity e il body shaming.

Caltagirone, 04/06/2026

Gli alunni

La docente

Prof.ssa Rosalba Marcinnò