

Anno scolastico **2025/2026**

**CLASSE 1 SEZ. D sa**  
**LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE**  
**CONTENUTI SVOLTI**

MATERIA: SCIENZE MOTORIE  
DOCENTE: Prof.ssa Siglinde Iannuzzi  
**Contenuti Disciplinari**

- **Test motori e d'ingresso:**

Salto in lungo da fermo, Sargent Test, Test 30metri(velocità), Addominali sit up in 30 secondi, Lancio della palla medica da 3 kg, Navetta 4x10 metri, Illinois Agility Test.

- **Esercizi di condizionamento generale e di preparazione all'attività specifica:**

Il Riscaldamento generale e specifico (aspetti pratici).

Potenziamento muscolare: Circuit training, esercizi a stazioni.

L'Allungamento Muscolare o Stretching (aspetti teorici ed aspetti pratici).

- Nomenclatura del corpo. Posizioni e movimenti fondamentali.
- Norme di igiene personale.
- I benefici dell'attività fisica.
- Gli schemi motori e le abilità motorie di base.
- Attività di espressione corporea
- Le capacità coordinative e condizionali.
- Esercitazioni a carico naturale, con piccoli attrezzi, circuiti e percorsi.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche.
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
- I valori sportivi e il fair play.
- Giochi pre-sportivi.
- Sport in ambiente naturale.
- Tecnologia e sport; Uso consapevole del Web.
- Nozioni teoriche e pratiche dei Giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, tennis tavolo, badminton, calcio, tennis, padel, nuoto, ginnastica artistica, orienteering, pallamano.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci. In preparazione ai Giochi della Gioventù Comunali.

**EDUCAZIONE CIVICA** Utilizzo del web atto ad acquisire informazioni in modo consapevole. Uso di un linguaggio responsabile e comunicazione non ostile. Sport, vita e valori, - "la dimensione sociale dell'atleta".

Prof.ssa Siglinde Iannuzzi

Alunni

28/05/2026