



Anno scolastico **2025/2026**

**CLASSE 2 SEZ. A LES
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
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof.re D'Antona Andrea

Contenuti svolti

- Esercizi di condizionamento generale e di preparazione all'attività specifica: ▪ Il Riscaldamento generale e specifico (aspetti pratici).
- Potenziamiento muscolare: circuit training, esercizi a stazioni.
- L' allungamento Muscolare o Stretching (aspetti teorici ed aspetti pratici). ▪ La mobilità articolare. *Il corpo umano:*
- Apparato Locomotore
- Le Articolazioni

Le capacità motorie, le abilità e gli schemi motori:

- La mobilità articolare: esercizi di allenamento e sviluppo. ▪ Le capacità motorie coordinative generali e speciali
- L'equilibrio: esercizi di 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.
- I valori sportivi e il fair play.
- Giochi pre-sportivi.
- Gli sport con racchetta: il badminton, regole e fondamentali principali.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
- I benefici dell'attività fisica.

Educazione Civica: Utilizzo del web atto ad acquisire in modo consapevole

Caltagirone

Alunni

Prof.re Andrea D'Antona