

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti e Argomenti

CLASSE II B LES

- Apparato locomotore: Nozioni sul sistema scheletrico
- I benefici dell'attività fisica.
- Esercizi e tecniche di respirazione e rilassamento.
- Evoluzione del movimento
- Gli schemi motori e le abilità motorie di base.
- Attività di espressione corporea: I gesti arbitrari
- Le capacità coordinative e condizionali. Definizione e classificazione della coordinazione, equilibrio, mobilità articolare
- I metodi di allenamento delle capacità motorie.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- 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.
- Attività per il miglioramento delle capacità di gestione del canale cinestesico, tattile, visivo, uditivo.
- I valori sportivi e il fair play.
- Giochi pre-sportivi.
- Giochi sportivi di squadra: regole ed esercizi fondamentali individuali della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5, di tennistavolo, di badminton e tamburelli.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
- Sport in ambiente naturale. Il rispetto dell'ambiente e delle regole

Caltagirone, 3 giugno 2026

Gli alunni

Il docente

Prof.ssa Ester Cultrona