

CONTENUTI SVOLTI

CLASSE: 2^a SEZ CSA

MATERIA: Scienze motorie e sportive

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

DOCENTE: Prof.ssa Rosalba Marcinnò

Libro di testo: E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini

Attivi!

Dea Scuola – Marietti Scuola

- I test motori: jump rope, equilibrio monopodalico, velocità 30 m, sergent test, lancio palla medica.
- L'apparato scheletrico. La postura e i vizi del portamento. La ginnastica posturale.
- Dalle abilità motorie di base ai gesti sportivi.
- Le capacità coordinative e condizionali (Classificazione).
- 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.
- I valori sportivi e il fair play.
- Giochi sportivi di squadra: regole e fondamentali individuali della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5.
- Gli sport con racchetta: il badminton e il tennistavolo, regole e fondamentali principali.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce e dei lanci.
- Giochi vintage in cortile per l'ESSD.
- Il linguaggio del corpo come mezzo espressivo-comunicativo.
- Respirazione, rilassamento e Mindfulness.
- Elementi di Primo soccorso: i traumi più comuni e come intervenire.
- Sport in ambiente naturale: fitwalking, Jogging e trekking. I benefici dell'attività all'aperto.
- Tecnologia e sport: monitorare il benessere con le app più comuni; la tecnologia nei vari sport.

Educazione civica

- Immigrazione, asilo e solidarietà: lo sport come mezzo di inclusione; costituzione e tricolore (storie di atleti della nazionale italiana di origini straniere).

Caltagirone, 04/06/2026

Gli alunni

La docente

Prof.ssa Rosalba Marcinnò