

CONTENUTI DISCIPLINARI

SCIENZE MOTORIE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO:2025/2026

CLASSE 2F SA

DOCENTE PROF. PARISI ANDREA NUNZIO

CONTENUTI TEORICI

- L'organizzazione spaziale del corpo umano;
- Assi e piani del corpo;
- Apparato scheletrico : ossa, articolazioni
- Apparato muscolare : i muscoli
- Sistemi energetici : sistemi di produzione ATP
- Sport di squadra, gli schemi di gioco e i ruoli fondamentali;
- Le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali;
- Le capacità motorie e la loro classificazione;

EDUCAZIONE CIVICA

La scherma a Caltagirone - Agesilao Greco, 2 ore 2° quadrimestre.

.

CONTENUTI PRATICI “Educazione motoria”

- Saper praticare un gioco di squadra nei vari ruoli;
- Esercizi di rinforzo muscolare;
- Esercizi di stretching (allungamento muscolare);
- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina;
- Pallavolo : gioco, tecnica individuale, tecnica applicata, organizzazione e collaborazione, concetti generali dei principali sistemi offensivi e difensivi. Regole e gesti arbitrali;
- Atletica : corsa, salto, getto
- Partecipazione a Pallavolando e campionati studenteschi vari;
- Potenziamento fisiologico, miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, attraverso l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, esercizi svolti in circuito.

Gli alunni

Il docente