

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 3 AFM

I. Fondamenti del Corpo e del Movimento Umano

- Corpo umano e attività motoria
- Apparato Locomotore: sistema muscolare e scheletrico
- Grandi apparati e collegamento con il movimento umano
- Primi approcci di anatomia funzionale del movimento
- Primi accenni sui meccanismi di produzione energetica

II. Attività Motoria e Sport

A. Giochi e Sport di Squadra

- Sport per tutti (teorico-pratico)
- Giochi presportivi
- Team sport
- Pallavolo e pallacanestro: i fondamentali individuali d'attacco e di difesa

B. Sport Individuali e Outdoor

- Sport individuali:
- Atletica leggera: salto in alto, velocità 100m e 200m, salto in lungo
- L'Orienteering: origini storiche, il regolamento

A. Capacità Espressive

- Capacità e abilità espressive
- Il linguaggio del corpo per comunicare le emozioni

B. Salute, Benessere e Sicurezza

- Salute, benessere e prevenzione
- Alimentazione e nutrizione umana: la piramide alimentare, micronutrienti e micronutrienti.
Alimentazione: la piramide alimentare e il fabbisogno calorico totale.
- Concetto di salute: i fattori della salute e i benefici dello sport
- L'alimentazione e nutrizione: principi nutrizionali, BMI, composizione corporea.
Dieta dello sportivo.
- Alimentazione sostenibile: alimentazione e nutrizione
- Vita quotidiana e sicurezza: sicurezza nei luoghi di lavoro

Caltagirone 08-06-2026

Il Docente

Giuseppe Dario Branciforte