



## **Scienze motorie a.s. 2025-2026**

### **Contenuti e Argomenti**

CLASSE III A IS

#### **Corpo umano e attività motoria**

- Apparato locomotore: sistema scheletrico ed articolare
- L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo.
- Grandi apparati e collegamento con il movimento umano

#### **Capacità motorie (teorico-pratico)**

- L'evoluzione del movimento
- Le fasi dello sviluppo motorio
- Le capacità motorie: classificazione, misurazione ed esercizi per allenare le capacità coordinative, equilibrio e mobilità articolare
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
- Esercizi per lo sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
- Rilassamento e respirazione. La mindfulness.

#### **Sport per tutti (teorico-pratico)**

- Giochi sportivi di squadra: regole, fondamentali individuali e strategie di gioco della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5, pallamano
- Giochi sportivi con racchetta: il badminton, caratteristiche e scopo del gioco, regole e fondamentali.
- Attività sportive in ambiente naturale: fitwalking, trekking, orienteering, Sport e sostenibilità.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria

#### **Salute, benessere e prevenzione**

- Le trasformazioni fisiche, somatiche e fisiologiche nell'adolescenza; star bene con se stessi e con gli altri.
- Primo soccorso: interventi nelle urgenze e nelle emergenze. (Cenni)

#### **Sport e educazione civica**

- Tecnologia e sport.
- Benefici dell'attività motoria
- Art. 33 Cost.

Caltagirone, 3 giugno 2026

Gli alunni

---

---

Il docente

Prof.ssa Ester Cultrona