ISTITUTO SUPERIORE MAJORANA ARCOLEO

Anno scolastico **2025/2026**

CLASSE 3 SEZ. A LES
LICEO

□ SCIENTIFICO □ SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO □ **SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO-SOCIALE**

ISTITUTO TECNICO SETTORE ECONOMICO INDIRIZZO

□ AFM □ SIA □ TURISMO

- SEDE **X CALTAGIRONE** □ GRAMMICHELE

CONTENUTI SVOLTI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof.re D'Antona Andrea

Contenuti svolti

- Esercizi di condizionamento generale e di preparazione all'attività specifica: ▪ Il Riscaldamento generale e specifico (aspetti pratici).
- Potenziamento muscolare: circuit training, esercizi a stazioni.
- L' allungamento Muscolare o Stretching (aspetti teorici ed aspetti pratici). ▪ La corsa: stile di corsa, tipi di andature.

- *Il corpo umano:*
  - Apparato Locomotore: sistema scheletrico, sistema muscolare, le articolazioni
  - L'Apparato Cardiovascolare: Funzioni e struttura , circolazione sistemica e circolazione polmonare, il percorso del sangue nel corpo umano, il ciclo cardiaco, la composizione del sangue.
  - Il Sistema Respiratorio
- *Le capacità motorie, le abilità e gli schemi motori:*
  - La mobilità articolare: esercizi di allenamento e sviluppo. ▪ Le capacità motorie coordinative e condizionali
  - L'equilibrio: esercizi di sviluppo.
  - Gli schemi motori di base: correre, saltare, camminare, rotolare, arrampicare.
- *Lo sport, le regole e il fair play:*
  - I giochi sportivi: Il gioco: divertimento e insegnamento.
  - I principi base dello sport
  - I giochi sportivi di squadra con la palla: le caratteristiche dei giochi di squadra con la palla, ▪ comprendere e applicare la logica di gioco.

Educazione Civica: Salute e Benessere " Assicurare una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età"

Caltagirone Alunni

Prof.re Andrea D'Antona