



Anno scolastico **2025/2026**

CLASSE 3 SEZ. ASA

LICEO

SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof. LA FERLA DARIO

Contenuti svolti

- Le capacità motorie.
- Gli assi anatomici di riferimento.
- Le capacità coordinative e condizionali.
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.
- il sistema cardiocircolatorio e respiratorio.
- Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito.
- Esercizi per lo sviluppo e miglioramento delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità) e delle capacità coordinative.
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
- L'allenamento sportivo e metodologie di lavoro.
- Il Fair Play.
- Giochi sportivi di squadra: regole, esercizi fondamentali individuali e strategie di gioco della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5.
- Giochi con racchetta: tennistavolo e badminton, regole e fondamentali.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
- il primo soccorso.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e minitornei, con attività di arbitraggio e giuria.

Caltagirone li

IL DOCENTE

GLI ALUNNI