

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti e Argomenti

CLASSE III C LES

- Apparato locomotore; sistema scheletrico ed articolare
- L'evoluzione del movimento
- Le capacità coordinative e condizionali.
- Le capacità coordinative: coordinazione, 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.
- Il fitness.
- Rilassamento e respirazione. La mindfulness.
- Il linguaggio del corpo: l'espressività corporea
- Giochi sportivi di squadra: regole, esercizi fondamentali individuali e strategie di gioco della pallavolo, della pallacanestro, pallamano, del calcio a 5.
- Giochi con racchetta: regole e fondamentali del badminton, tennis tavolo, tamburello
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
- Attività sportive in ambiente naturale.
- Sport e natura. Benefici dell'attività motoria, art. 33 Cost.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche con attività di arbitraggio e giuria.
- Tecnologia e sport (Just Dance)

Caltagirone, 3 giugno 2026

Gli alunni

Il docente

Prof.ssa Ester Cultrona