

CONTENUTI SVOLTI

CLASSE: 3^a SEZ CSA

MATERIA: Scienze motorie e sportive

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

DOCENTE: Prof.ssa Rosalba Marcinnò

Libro di testo: E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini

Attivi!

Dea Scuola – Marietti Scuola

- I test motori: jump rope, equilibrio monopodalico, velocità 30 m, Sergeant test, lancio palla medica.
- Apparato locomotore (scheletrico e muscolare).
- La postura e i vizi del portamento. La prevenzione del mal di schiena. Ginnastica posturale.
- Le capacità coordinative e condizionali.
- 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 fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità) e delle capacità coordinative.
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
- Il fitness.
- Attività per l'ESSD: giochi vintage in cortile.
- Rilassamento, respirazione e mindfulness.
- Il linguaggio del corpo come mezzo espressivo-comunicativo.
- 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, salto in alto e lancio del peso.
- L'alimentazione sana ed equilibrata.
- I traumi dell'apparato locomotore.
- Attività sportive in ambiente naturale: fitwalking, jogging, stretching, ginnastica del benessere.
- Nozioni di orientamento con carta topografica.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria.
- Tecnologia e sport.

Educazione civica

- L'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. Goal 3 - Salute e Benessere. I benefici dell'attività fisica in ambiente naturale.

Caltagirone, 04/06/2026

Gli alunni

La docente

Prof.ssa Rosalba Marcinnò