

Anno scolastico **2025/2026**

CLASSE 3 SEZ. D sa
LICEO SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

CONTENUTI SVOLTI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Prof.ssa Siglinde Iannuzzi

- Apparato digerente.
- Dipendenze
- Educazione Alimentare
- Accenni Sistema Nervoso Centrale
- Filmografia Sportiva
- 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.
- L'allenamento sportivo e metodologie di lavoro.
- Rilassamento e respirazione. La mindfulness e la meditazione.
- 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.
- Alimentazione e integratori.
- I traumi degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.
- Attività sportive in ambiente naturale.
- Nozioni di orientamento con carta topografica.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria.
- Tecnologia e sport.

Livelli soglia

EDUCAZIONE CIVICA "" Lo sport come impegno sociale - la storia di un campione che ha cambiato il mondo""

Prof.ssa Siglinde Iannuzzi

Alunni

28/05/2026