

CONTENUTI SVOLTI

CLASSE: 4^a SEZ AIS

MATERIA: Scienze motorie e sportive

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

DOCENTE: Prof.ssa Rosalba Marcinnò

Libro di testo: Pier luigi del Nista - June Parker – Andrea Tasselli

Il corpo e i suoi linguaggi. Edizione verde

G. D'Anna

- I benefici dell'attività fisica nei vari apparati.
- Colonna vertebrale, postura e vizi del portamento. Prevenire il mal di schiena. Ginnastica posturale.
- Le capacità coordinative e condizionali. Metodologia di allenamento e le fasi dell'allenamento.
- 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.
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi.
- Esercizi per allenare la coordinazione speciale.
- Rilassamento e respirazione. La mindfulness.
- Il linguaggio del corpo: gli elementi della comunicazione del corpo; l'espressività corporea nel mimo antico e moderno.
- Giochi sportivi di squadra: regole, fondamentali individuali e strategie di gioco della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5.
- Giochi con racchetta: tennistavolo e badminton, storia, regole e fondamentali.
- Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce, dei salti e dei lanci.
- La carta del fair play.
- Le olimpiadi antiche e moderne. Partecipazione evento "Il viaggio della fiamma olimpica"
- L'alimentazione equilibrata. I disturbi alimentari.
- Il Primo soccorso nei traumi più comuni.
- Attività sportive in ambiente naturale: fitwalking, escursioni in bicicletta, trekking, orienteering.
- Nozioni di orientamento con carta topografica.
- Le dipendenze: tabacco, cannabis e alcool.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria.
- Tecnologia e sport.

Educazione civica

- Agenda 2023 per lo sviluppo sostenibile. Goal 3 - Salute e Benessere. I benefici dell'attività fisica in ambiente naturale. Agenda 2030 e sport.

Caltagirone, 03/06/2026

Gli alunni _____

La docente
Prof.ssa Rosalba Marcinnò