



Anno scolastico **2025/2026**

**CLASSE 4 SEZ. A LES
LICEO**

☐ SCIENTIFICO ☐ SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO ☐ **SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO-SOCIALE**

ISTITUTO TECNICO SETTORE ECONOMICO INDIRIZZO

☐ AFM ☐ SIA ☐ TURISMO

• SEDE **X CALTAGIRONE** ☐ GRAMMICHELE

CONTENUTI SVOLTI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof.re D'Antona Andrea

Contenuti svolti

- - Esercizi di condizionamento generale e di preparazione all'attività specifica: ▪ Il Riscaldamento generale e specifico (aspetti pratici).
 - Potenziamiento muscolare: circuit training, esercizi a stazioni.
 - L' allungamento Muscolare o Stretching (aspetti teorici ed aspetti pratici). ▪ La corsa: stile di corsa, tipi di andature.
- *Il corpo umano:*
 - Apparato Locomotore: sistema scheletrico, sistema muscolare, le articolazioni
 - L'Apparato Cardiovascolare: Funzioni e struttura , circolazione sistemica e circolazione polmonare, il percorso del sangue nel corpo umano, il ciclo cardiaco, la composizione del sangue.
 - Il Sistema Respiratorio
- *Le capacità motorie, le abilità e gli schemi motori:*
 - La mobilità articolare: esercizi di allenamento e sviluppo. ▪ Le capacità motorie coordinative e condizionali
 - L'equilibrio: esercizi di sviluppo.
 - Gli schemi motori di base: correre, saltare, camminare, rotolare, arrampicare.
- *Lo sport, le regole e il fair play:*
 - I giochi sportivi: Il gioco: divertimento e insegnamento.
 - I principi base dello sport
 - I giochi sportivi di squadra con la palla: le caratteristiche dei giochi di squadra con la palla, ▪ comprendere e applicare la logica di gioco.

Educazione Civica: Lo sport alle prese con l'IA

Caltagirone

Alunni

Prof.re Andrea D'Antona