

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti e Argomenti

CLASSE VI B LES

- Apparato cardiocircolatorio
L'evoluzione del movimento, coordinazione, equilibrio mobilità articolare e metodi di allenamento
- Le capacità coordinative: coordinazione, equilibrio
- Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità mobilità.
- L'allenamento sportivo e metodologie di lavoro.
- 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: il corpo emozionato;
- Giochi sportivi di squadra: regole, fondamentali individuali e strategie di gioco della pallavolo, della pallacanestro, del calcio a 5, pallamano
- 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.
- Attività sportive in ambiente naturale.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria

Caltagirone, 3 giugno 2026

Gli alunni

Il docente

Prof.ssa Ester Cultrona