



Anno scolastico 2025/2026

CONTENUTI SVOLTI CLASSE 4 SEZ. B

MATERIA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: prof.ssa Dalila Cirrone

TESTO DI RIFERIMENTO: ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI - VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI!

MAGAZINE - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE MARIETTI SCUOLA 2022, CHIESA E., TAINI D., MONTALBETTI L., FIORNI A.

CONTENUTI SVOLTI:

- Il linguaggio delle scienze motorie: nomenclatura del corpo, posizioni e movimenti fondamentali;
- I test motori: lancio palla medica 3 kg, test 30 metri (velocità), percorso coordinativo;
- Apparato cardiocircolatorio e respiratorio;
- Apparato locomotore: Nozioni sul sistema scheletrico e la postura corretta;
- 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 (forza, resistenza, velocità e flessibilità);
- Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi;
- L'allenamento sportivo e metodologie di lavoro;
- Il fitness;
- Rilassamento e respirazione;
- Acrosport;
- Il Twirling;
- Giochi sportivi di squadra: regole ed esercizi fondamentali individuali della pallavolo,



della pallacanestro, del calcio a 5, di tennistavolo, di badminton, di padel;

-Giochi sportivi individuali: atletica leggera, didattica della corsa di resistenza, della corsa veloce;

-Alimentazione e integratori;

-Il doping e le dipendenze;

-Primo soccorso e BLS-D;

-Attività sportive in ambiente naturale;

-Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria;

- Tecnologia e sport;

Caltagirone, _____

Il Docente

Prof.ssa _____