

CONTENUTI SVOLTI

CLASSE: 4^a SEZ CSA

MATERIA: Scienze motorie e sportive

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

DOCENTE: Prof.ssa Rosalba Marcinnò

Libro di testo: E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini

Attivi!

Dea Scuola – Marietti Scuola

- Il sistema nervoso.
- Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità mobilità
- 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, respirazione e mindfulness.
- Attività per l'ESSD: giochi vintage in cortile
- 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.
- 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.
- I disturbi del comportamento alimentare.
- Storia dello sport: le olimpiadi antiche e moderne.
- Primo soccorso nelle emergenze e nelle urgenze.
- Attività sportive in ambiente naturale. Orienteering e gara nel centro storico.
- Le dipendenze: tabacco, cannabis e alcool.
- Auto-organizzazione di esercitazioni pratiche e mini tornei, con attività di arbitraggio e giuria
- Tecnologia e sport. L'uso dell'IA nello sport.

Educazione civica

- Agenda 2030 e sport. Goal 3 - Salute e Benessere. I benefici dell'attività fisica in ambiente naturale.

Caltagirone, 04/06/2026

Gli alunni

La docente

Prof.ssa Rosalba Marcinnò