
Classe	1B Ele
Disciplina	Scienze Motorie
Libro di testo	Sempre più movimento

Argomenti sviluppati:

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO
FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale. LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, calcio a 5, basket, badminton, tamburelli.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

EDUCAZIONE CIVICA

Lo sport contro le disuguaglianze è il rispetto delle
regole

CATANIA 03/06/2026

Il Professore

Di Fazio Luca

ITI STANISLAO CANNIZZARO Via Carlo Pisacane, 1 -95122 Catania; www.cannizzaroct.edu.it