

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE

Argomenti svolti nell'a.s. 2025/2026

Classe	4 A ENERGIA
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Libro di testo	Tempo di Sport Ed. Verde

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, palla tamburello.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.

Teoria: conoscenza di regolamento degli sport praticati; conoscenza generale dei principali apparati del corpo umano.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

CATANIA 03/06/2026