

Classe	4 B Informatica
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Libro di testo	EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME ALLENAMENTO SALUTE E BENESSERE + EBOOK ED.MARIETTI SCUOLA

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.
- Coordinazione ed equilibrio
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Resistenza aerobica e anaerobica
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale.
- Test di mini Cooper, test di mini Harvard, prova di velocità 80 metri, prova di mezzofondo 400 metri, lancio della palla medica, salto in lungo da fermo.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: volley, calcio a 5, basket.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

CATANIA 30/05/2026