

Classe	5 A MECCATRONICA
Disciplina	SCIENZE MOTORIE
Libro di testo	ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI - VOLUME UNICO + EBOOK + ATTIVI! MAGAZINE

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.
- 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: calcio a 5, basket.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE.

Catania, 27 MAGGIO 2026