Anno scolastico	**2025-2026**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente/i	**INSANA PETRONILLA**
Classe	**1 B CH**
Indirizzo	**CHIMICA**
Articolazione	

Contenuti/Attività svolte

Accoglienza e conoscenza dei singoli alunni della classe attraverso prove d'ingresso e analisi dei prerequisiti:
Codici di comportamento in palestra e negli spazi dedicati
Importanza di vestiario e calzature adeguate
Principali test per la valutazione delle capacità motorie

Le capacità aerobiche: funzione respiratoria e cardiocircolatoria
Il cammino, la corsa, le andature per migliorare la resistenza
L'atto respiratorio e le sue fasi

Miglioramento della flessibilità
Elasticità muscolare e mobilità articolare attraverso: esercizi a corpo libero di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare

Miglioramento della forza e della velocità
Esercizi a carico naturale e con moderato sovraccarico
Esercizi di reattività e velocizzazione
Esercizi per la forza esplosiva
Potenziamento muscolare agli attrezzi in circuito
Forza esplosiva ari inferiori:salto in lungo da fermo
Forza esplosiva arti superiori: lancio della palla media 2 kg
Velocità: 30m.
Lavoro muscolare isometrico

Coordinazione, equilibrio, ritmo
Assi e piani del corpo umano
Controllo del gesto motorio
Esercitazioni per la coordinazione dinamica generale e specifica dei movimenti
Ricerca e miglioramento dell'equilibrio
Equilibrio monopodalico statico su base d'appoggio ridotta

Il corpo in rapporto all'ambiente e agli attrezzi
Conoscenza di piccoli e grandi attrezzi e loro corretto utilizzo

Conoscenza e pratica delle attività sportive
Atletica leggera: getto del peso, corsa veloce.
Conoscenza e pratica delle attività sportive
Regolamento e fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi di squadra
Specialità sportive individuali

Milazzo, lì 10/06/2026

F.to Il/i Docente/i
PETRONILLA INSANA

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3co. 2del D. Lgs. n. 39/1993

Gli Alunni rappresentanti

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3co. 2del D. Lgs. n. 39/1993