Anno scolastico	**2025/2026**
Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente/i	**SALMERI GIUSY**
Classe	**4 ABS**

Contenuti/Attività svolte

Test e analisi dei prerequisiti
Misurazioni antropometriche
Principali test per la valutazione delle capacità motorie

Il corpo e le sue capacità condizionali
Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria
Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del proprio corpo.
Forza esplosiva arti inferiori:salto in lungo da fermo
Forza esplosiva arti superiori: lancio della palla media 2 kg da seduti
Addominali sit-up
Lavoro muscolare isometrico (plank)

Il corpo e le sue capacità senso-percettive e coordinative
Conoscere l'importanza degli analizzatori nel produrre risposte motorie coordinate ed efficaci.
Equilibrio monopodalico statico su base d'appoggio ridotta
Lancio del vortex

Il corpo e le sue capacità espressivo-comunicative
Conoscere gli elementi della CNV (Comunicazione Non Verbale).

Le attività di gioco, gioco-sport, sport
Conoscere gli elementi che caratterizzano l'attività ludica, in particolar modo quelli legati alla storia-tradizione e al suo aspetto ludico.
Conoscere le fondamentali regole degli sport praticati.

La salute e il benessere
Conoscere alcuni principi di: prevenzione, sicurezza nei vari ambienti, compreso gli spazi aperti (ambiente naturale).
Corretta alimentazione

Milazzo, lì 5/06/2026

F.to Il/i Docente/i
Prof.ssa SALMERI Giusy

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