



ANNO SCOLASTICO 2024/2025

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE / EDUCAZIONE CIVICA

DOCENTE: CASELLI GIULIA

CLASSE 4<sup>a</sup> Asa

Libro in adozione: Il corpo e i suoi linguaggi (AA.VV. Casa editrice D'Anna)

### **Parte pratica:**

In tutte le lezioni sono stati affrontati in maniera pratica e teorica le varie modalità di riscaldamento (pre-allenamento e pre-gara, generale e specifico), consolidamento delle capacità coordinative e allenamento delle capacità condizionali attraverso esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi.

Test:

Lancio palla medica 3 kg/4kg

Plank variazione

Velocità navetta 10x5

Circuit training a 5 stazioni

Test di resistenza generale

Giochi sportivi: test sui fondamentali degli sport praticati

- Sport di squadra: teoria e pratica. Le tecniche principali e ruoli di gioco.

Pallacanestro

Pallavolo

Pallamano

Tennis tavolo

Roverino

Calcio a 5

### **Parte teorica:**

#### **Apparato digerente**

Anatomia dell'apparato digerente

Gli effetti del movimento sull'apparato digerente

Gli organi di pulizia

Gli organi di stoccaggio, preparazione e trasformazione

#### **Educazione alimentare:**

i principi nutritivi

la corretta alimentazione

il peso corporeo e la salute

l'alimentazione dello sportivo

gli integratori alimentari e lo sport

i disturbi alimentari

#### **Il sistema nervoso:**

la cellula nervosa

sistema nervoso centrale e periferico

encefalo

cervello, diencefalo, cervelletto e tronco encefalico

il midollo spinale

nervi sensitivi e nervi motori

sistema nervoso autonomo

il sistema nervoso e il movimento

l'impulso nervoso  
i neuroni specchio  
le neuroscienze

**La classificazione del movimento:**

movimento riflesso, volontario, automatizzato  
l'apprendimento motorio  
il controllo motorio  
le informazioni sensoriali  
il sistema percettivo  
il sistema elaborativo  
il sistema effettore  
il sistema di controllo  
le fasi dell'apprendimento motorio  
neuroni specchio e apprendimento motorio  
le capacità coordinative

**Letto agli studenti/Visionato dagli studenti in data 30/05/2025: gli studenti della classe concordano.**

*Luogo e data*

*Pistoia 30/05/2025*

*Firma*

*Giulia Caselli*

