



ANNO SCOLASTICO 2025/2026  
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: CASELLI GIULIA  
CLASSE 4<sup>A</sup> B

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:

Salto con la funicella

Illinois test

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

Calcio a 5

Bridge

**Parte teorica:**

**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

### **Sicurezza alimentare e malattie legate ad una scorretta alimentazione**

Nel corso dell'anno scolastico sono stati affrontati temi relativi alla sicurezza alimentare, all'educazione alla salute e alla prevenzione delle principali patologie legate ad una alimentazione non equilibrata.

Gli studenti hanno approfondito l'importanza di uno stile di vita sano, della qualità degli alimenti e della corretta conservazione dei cibi, riflettendo sul rapporto tra alimentazione, salute e benessere psicofisico.

- I rischi e i benefici legati agli alimenti;
- I principi di una corretta alimentazione;
- I nutrienti fondamentali e le loro funzioni nell'organismo;
- Le caratteristiche di una dieta equilibrata;
- La qualità, la sicurezza e la conservazione degli alimenti;
- Le principali malattie legate ad una alimentazione eccessiva o insufficiente;
- Il rapporto tra alimentazione, salute e prevenzione.
- Discussioni guidate sull'educazione alimentare;
- Analisi delle abitudini alimentari e degli stili di vita;
- Approfondimenti sui nutrienti e sulle funzioni biologiche degli alimenti;
- Visione e commento di materiali informativi relativi alla salute e alla prevenzione;
- Attività di riflessione sull'importanza della prevenzione attraverso una corretta alimentazione.

**Letto agli studenti/Visionato dagli studenti in data 30/05/2026: gli studenti della classe concordano.**

*Luogo e data*  
*Pistoia 30/05/2026*

*Firma*  
*Giulia Caselli*  
