



**Primo anno
PRONTI... VIA!**

A proposito di Scienze Motorie

Il tuo manuale

Il linguaggio delle Scienze Motorie

La nomenclatura del corpo umano

Gli assi anatomici di riferimento

Atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali

La lezione di Scienze Motorie

L'abbigliamento

Igiene in palestra

MANTENERSI IN SALUTE • L'importanza di lavarsi le mani

My way Sbagliando si impara

Le tre fasi della lezione

Attiviamo Una lezione in anteprima

1 • Corpo umano e attività motoria

Il sistema scheletrico

La morfologia generale delle ossa

La suddivisione dello scheletro

Lo scheletro assile

Lo scheletro appendicolare

Le articolazioni

Il sistema muscolare

Organi specializzati nel movimento

Il muscolo scheletrico

Come lavorano i muscoli

Mappa L'apparato locomotore

2 • Salute, benessere e prevenzione

L'adolescenza: stare bene con se stessi

Un'età di trasformazioni

Sotto pressione

My way Mi prendo cura di me

Postura e prevenzione

Postura corretta e analisi posturale

MANTENERSI IN SALUTE • La formula delle sette spinte

Attiviamo Una postura per ogni occasione

I vizi del portamento | I paramorfismi

Attiviamo Il circuito di Ling

I distorsioni della colonna vertebrale

MANTENERSI IN SALUTE • Sport e scoliosi

I distorsioni degli arti inferiori

Attiviamo Impara a osservarti

My way Sviluppare l'autoconsapevolezza

Motricità in sicurezza

Affrontare i rischi

Educarsi alla sicurezza

Indice

1

2

RISORSE DIGITALI

Esercizi interattivi

La nomenclatura del corpo umano **5** • Gli assi anatomici di riferimento **6** • I tre piani immaginari **6** • Gli atteggiamenti del corpo **7** • Le posizioni fondamentali **7** • I movimenti fondamentali **8**

2

5

5

6

7

9

9

10

10

11

12

12

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Come nascono le ossa **15** • Quanto erano alti i nostri antenati? **21** • La classificazione dei muscoli **29**

Esercizi interattivi

Lo scheletro: vista anteriore e posteriore **14** • L'osso lungo **16** • La testa **17** • La cassa toracica **17** • Le curve fisiologiche della colonna **19** • L'arto superiore **20** • Il cingolo scapolo-omerale **20** • L'arto inferiore **21** • La struttura delle diartrosi **22** • Le diartrosi **23** • Il sistema muscolare: vista anteriore e posteriore **26** • Il muscolo scheletrico **28**

App

Il corpo umano in 3D **14** • **26**

Mappa interattiva L'apparato locomotore **30**

Video

I muscoli **25**

14

14

16

17

17

20

22

25

25

28

29

30

31

31

32

34

36

37

37

38

39

42

43

46

47

48

49

51

52

52

52

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Educazione stradale **55** • Lezioni di Educazione stradale **55**

Esercizi interattivi

I distorsioni della colonna vertebrale **46** • I distorsioni degli arti inferiori **48**

Scheda compilabile

Scheda di osservazione **49**

La palestra: un luogo di lavoro

Attiviamo In aula e in palestra

Sicurezza in strada

Il pedone consapevole

Il ciclista consapevole

Il monopattino elettrico

3 • Capacità motorie

Definizione e classificazione del movimento

Il movimento riflesso, volontario, automatizzato

Capacità coordinative e condizionali

Le capacità motorie e come interagiscono

Definiamo le capacità condizionali

La resistenza

Attiviamo Prepariamoci alla campestre scolastica

La forza

Attiviamo Chi è il più forte?

La velocità

Attiviamo Velocità e fortuna

La flessibilità

Attiviamo Staccata per tutti | Lo stretching, che elasticità!

Definiamo le capacità coordinative

Che cos'è la coordinazione

Le forme della coordinazione

Attiviamo Che lateralità hai?

La classificazione delle capacità coordinative

Le capacità coordinative generali

Le capacità motorie negli sport

Attiviamo Un percorso di coordinazione

Mappa Le capacità motorie

4 • Capacità e abilità espressive

La comunicazione

La comunicazione attraverso il corpo

La prossemica

Attiviamo Un corpo che parla

My way Comunicazione efficace

Musica e movimento

Il suono

MANTENERSI IN SALUTE • Suoni pericolosi

Attiviamo La body percussion

Gli effetti della musica sull'organismo

Muoversi con la musica

Attiviamo

Musica e sport

Attiviamo Musica e frequenza cardiaca

Costruire una coreografia su un brano musicale

La voce

Attiviamo The voice

53

54

55

55

57

59

60

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Altri esercizi di stretching 70

Mappe interattive

Le capacità motorie 76

60

60

61

61

62

62

63

65

65

66

66

67

68

71

71

71

73

73

73

74

75

76

77

77

79

80

81

82

83

83

84

85

86

86

86

87

87

88

89

90

RISORSE DIGITALI

Approfondimento

Schema di Sul cappello che noi portiamo 88

Audio

Sul cappello che noi portiamo 88

Video

Body percussion 85 •
Cup song 85



Secondo anno UN ALTRO GIRO DI PISTA

1 • Corpo umano e attività motoria

L'apparato cardiocircolatorio

- Il cuore 92
- La circolazione 94
- I vasi sanguigni 94
- Il sangue 95
- La pressione arteriosa 96
- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio 97

 **Mappa** L'apparato cardiocircolatorio 98

L'apparato respiratorio

- Gli organi della respirazione 99
- La respirazione 100
- Come avviene la ventilazione 101
- La ventilazione polmonare a riposo e sotto sforzo 103

 **Mappa** L'apparato respiratorio 104

I meccanismi di produzione energetica

- Il ciclo dell'energia 105
- Le vie di produzione dell'ATP 105
- L'economia dei diversi sistemi energetici 107

 **Mappa** I meccanismi di produzione energetica 109

2 • Salute, benessere e prevenzione

La salute dinamica

- Il mantenimento del benessere 110
- L'educazione alla salute 111
- L'attività fisica 111

Attiviamo  **L'efficienza fisica** 115

Sicurezza a scuola e nella vita quotidiana

- Il piano di evacuazione 117
- Un pericolo: il panico 117
- Un incidente diffuso: le cadute 118

Attiviamo  **Impariamo a cadere con le arti marziali** 118

Sicurezza in strada

- Sul ciclomotore con consapevolezza 119

Il primo soccorso

- Il codice comportamentale 122
- Le lesioni traumatiche 123

 **Mappa** Il primo soccorso 130

3 • Capacità motorie

Le capacità condizionali

- La forza 131

Attiviamo 

- La resistenza 136

Attiviamo 

- La velocità 137

RISORSE DIGITALI

Approfondimento

La contrazione diastolica e sistolica 92

App

Il corpo umano in 3D 92 • 99

Mappe interattive

L'apparato cardiocircolatorio 98 • L'apparato respiratorio 104 • I meccanismi di produzione energetica 109

Video

Il cuore 92 • La circolazione 95 • Il sangue 95 • La respirazione polmonare 100

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Educazione stradale 119 • Lezioni di educazione stradale 119 • La dotazione del primo soccorso 123

Esercizio interattivo

Le fratture 128

Video

Sicurezza e salute sul luogo di lavoro 117 • La chiamata al 112 122

Mappa interattiva

Il primo soccorso 130

RISORSE DIGITALI

Approfondimento

Le fibre muscolari e la forza 131

Galleria

Le forme di contrazione 131

Mappe interattive

Le capacità condizionali 147 • Le capacità coordinative speciali 147

Video

La contrazione muscolare 131 • La corsa balzata 134 • Esercizi di Rope skipping 138 • Esercizi con Agility ladder 138

Attiviamo Prove di velocità e coordinazione	138
La flessibilità	140
Attiviamo	141
La coordinazione e le capacità coordinative speciali	142
Apprendere un nuovo movimento	142
Le capacità coordinative speciali	143
Attiviamo	146
Principi generali per sviluppare le capacità coordinative	147
Mappa Le capacità condizionali -	
Le capacità coordinative speciali	147

4 • Capacità e abilità espressive 148

Emozioni e comunicazione	148
Che cos'è un'emozione?	148
Conoscere e classificare le emozioni	149
Controllo delle emozioni e competenza emotiva	150
Emozioni e comunicazione virtuale	151
Sport ed emozioni	152
Attiviamo Le emozioni	153
My way Gestione delle emozioni	154
Empatia e intelligenza emotiva	155
Attiviamo L'empatia	155
My way L'empatia	156
Ritmo, musica e movimento	157
Il ritmo della vita	157
Ritmo, sport e timing	158
Attiviamo Tempo e ritmo	159

Terzo anno UN SALTO NEL TRIENNIO 161

1 • Corpo umano e attività motoria 162

Il sistema nervoso	162
Il neurone	162
Le partizioni del sistema nervoso	163
Il sistema nervoso centrale	163
Il midollo spinale	166
Il sistema nervoso periferico	167
Mappa Il sistema nervoso	168
Come nasce il movimento	169
Il sistema endocrino	173
Le principali ghiandole endocrine	173
Il ruolo degli ormoni	174
Gli ormoni e l'allenamento	175
Mappa Il sistema endocrino	176
L'apparato digerente	177
Gli organi dell'apparato digerente	177
La digestione	178
Le funzioni	179
Mappa L'apparato digerente	179



RISORSE DIGITALI

Approfondimento
Il manifesto delle emozioni 153

Video
Antologia di balli della country dance 160

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti
I due emisferi 165 • Le aree di Brodman 165 • Il sistema nervoso autonomo 168 • Il riflesso 172 • Gli ormoni e l'allenamento 174

Esercizi interattivi
L'encefalo 163 • Le principali ghiandole endocrine 173 • L'apparato digerente 177

Mappe interattive
Il sistema nervoso 168 • Il sistema endocrino 176 • L'apparato digerente 179

Video
Il sistema nervoso 162 • I neuroni 162 • L'apparato digerente 177

2 • Salute, benessere e prevenzione

Una sana alimentazione

Alimentazione e nutrizione
I fabbisogni dell'organismo
I nutrienti
Il fabbisogno energetico
Il fabbisogno plastico rigenerativo
Il fabbisogno bioregolatore

 **MANTENERSI IN SALUTE** • Gli aminoacidi ramificati

 **MANTENERSI IN SALUTE** • La regola del cinque

Il fabbisogno idrico
Il metabolismo energetico
Mangiare in maniera equilibrata

Attiviamo  Non di solo fast food

Una questione di salute

La composizione corporea

I disturbi del comportamento alimentare

L'eccesso di peso
Anoressia e bulimia

 **MANTENERSI IN SALUTE** • Alcuni consigli

L'igiene alimentare

La contaminazione

 **Mappa** L'alimentazione

3 • Capacità motorie

Introduzione all'allenamento sportivo

La definizione di allenamento sportivo
Aggiustamento e adattamento
Perché allenarsi?
L'allenamento in relazione all'età
Le fasi della seduta di allenamento
Il riscaldamento

Attiviamo  La progressione di Milone

La forza

I fattori della forza
I regimi di contrazione
RM: massimo numero di ripetizioni
Le esercitazioni
La respirazione negli esercizi di forza
La forza in relazione all'età

Attiviamo  Esercizi a carico naturale

Attiviamo  Allenare la forza con la pliometria

La resistenza

I fattori della resistenza
La scala di Borg
La resistenza in relazione all'età

Attiviamo 

La velocità

I fattori della velocità

180

180

181

181

181

182

183

184

184

185

186

187

189

190

191

192

194

194

195

195

198

198

200

201

201

201

202

203

203

203

204

205

206

206

207

208

209

209

209

210

213

214

214

216

216

216

217

217

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Per dare il massimo?
Alimentarsi al meglio **182** •
Aminoacidi essenziali
negli alimenti **183** • Le 12
vitamine per la salute **184** •
La carenza di vitamine **184** •
Sali minerali: come funzionano
e dove si trovano **185** •
L'indice glicemico e il carico
glicemico **189** • La piramide
della salute **189** • La dieta
vegetariana **189** • Le sostanze
nervine **190** • Plicometria **192** •
Tabella peso e altezza **192** •
Tempi di conservazione
degli alimenti non trattati
in frigorifero **199**

Esercizi interattivi

Calcola il tuo metabolismo
basale **187** • Calcola il tuo
IMC **192**

Mappe interattive

L'alimentazione **200**

Video

I principi nutritivi **180**



RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Allenamento
al femminile **201** • Grafico della
fase di recupero **202** •
Il rapporto forza/lunghezza
nel muscolo **207**

Video

Balzi successivi **213** •
Balzi alternati **213**

La velocità in relazione all'età	217
L'allenabilità	217
Attiviamo Velocità alla prova	218
La flessibilità	219
Il riflesso miotatico	219
Il riflesso miotatico inverso	220
Lo stretching	220
La flessibilità in relazione all'età	221
Attiviamo Più flessibili con la spalliera	221
My way Alleniamoci a risolvere problemi	222

4 • Capacità e abilità espressive 223

L'espressività corporea nel mimo	223
Il mimo antico e moderno	223
Attiviamo	224
Il movimento Hip Hop	225
Dal rap alla trap	225
La break dance	225
Attiviamo La break dance	226

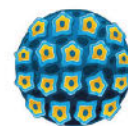
Quarto anno A UN PASSO DAL TRAGUARDO 227

1 • Corpo umano e attività motoria 228

Il sistema linfatico	228
Il sistema vascolare linfatico	229
Gli organi e i tessuti linfoidi	229
Mappa Il sistema linfatico	229
Il sistema immunitario	230
Le difese aspecifiche	230
MANTENERSI IN SALUTE • Esercizio fisico e cellule natural killer	231
Le difese specifiche	231
Virus vs batteri	232
MANTENERSI IN SALUTE • La resistenza agli antibiotici	233
Mappa Il sistema immunitario	233

2 • Salute, benessere e prevenzione 234

Rilassamento e benessere	234
La respirazione	234
Attiviamo Esercizi di respirazione	235
Lo yoga	236
Attiviamo Alcuni asana	237
Attiviamo Il Saluto al sole (Surya Namaskara)	240
Attiviamo Il Saluto alla luna (Chandra Namaskara)	241
My way Gestione dello stress	242
Le dipendenze	243
Uso, abuso e dipendenza	244
Il fumo	245
L'alcol	247



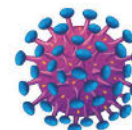
RISORSE DIGITALI

Video
Break dance: Indian step, Helicopter 226



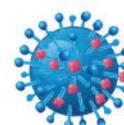
RISORSE DIGITALI

Esercizio interattivo
Il sistema linfatico 228
Mappe interattive
Il sistema linfatico 229 •
Il sistema immunitario 233
Video
I virus 232



RISORSE DIGITALI

Approfondimenti
Il metodo Pilates 241 •
Calcolo unità alcoliche 247 •
I minori: reato di detenzione e spaccio 249 •
Il sistema endocannabinoide 249 •
Come agisce l'eroina 250
Video
Stop dipendenze 245
Mappa interattiva
Le dipendenze 252



Le sostanze psicotrope	249
Le new additions	251
 Mappa Le dipendenze	252
My way Il pensiero critico	253

3 • Capacità motorie

Capacità condizionali e allenamento	254
Il carico allenante	254
Il recupero e la rigenerazione	255
I principi dell'allenamento	256
I mezzi dell'allenamento	257
I tempi dell'allenamento	258
 Mappa L'allenamento sportivo	259
Allenare la forza	260
I metodi di allenamento	260
I principi dell'allenamento	262
Attiviamo  Strength circuit	263
 Mappa La forza	264
Allenare la resistenza	265
I metodi di allenamento	265
I principi dell'allenamento	267
Gli effetti dell'allenamento	268
Attiviamo  Un allenamento variato	268
 Mappa La resistenza	269
Allenare la velocità	270
I metodi di allenamento	270
I principi dell'allenamento	271
Attiviamo  A tutto sprint	271
 Mappa La velocità	272
Allenare la flessibilità	273
Il metodo PNF	273
Attiviamo  Più flessibili con il PNF	273
I principi dell'allenamento	274
Gli effetti dell'allenamento	275
 Mappa La flessibilità	276

4 • Capacità e abilità espressive

Il teatro	277
Che cos'è il teatro	277
Il lavoro dell'attore	278
Attiviamo  Relazioni interpersonali	281
My way Relazioni interpersonali	282
La danza	283
Movimento ed espressione	283
Attiviamo  Impariamo le cinque posizioni	284
Sperimentare la danza a scuola	284
Le danze tradizionali	286
Attiviamo  Le danze popolari	287

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Introduzione al metodo piramidale 260 •

I metodi intervallati 266

Mappe interattive

L'allenamento sportivo 259 •

La forza 264 • La resistenza

269 • La velocità 272 •

La flessibilità 276



RISORSE DIGITALI

Approfondimento e video

Tableaux vivants 281

Video

Danze popolari 288

Quinto anno UN GRADINO DEL PODIO

1 • Corpo umano e attività motoria

Il corpo umano in condizioni speciali

La pressione atmosferica	290
In immersione	292
In microgravità	293

2 • Salute, benessere e prevenzione

L'alimentazione sportiva

L'alimentazione pre-gara	294
Il rifornimento in gara	296
Dopo la gara	296
Gli integratori	297

Primo soccorso: interventi nelle emergenze e nelle urgenze

Come agisce il soccorritore	300
Valutazione dello stato di coscienza o incoscienza	300
Le emergenze	301



MANTENERSI IN SALUTE • Se c'è pericolo di contagio

Le urgenze mediche	303
Le urgenze ambientali	306



Mappa Il primo soccorso

My way Prendere decisioni

Conoscere e prevenire il mal di schiena

Un male "sociale"	312
I compartimenti della colonna	312
Le cause specifiche del mal di schiena	313
Il mal di schiena cronico	314
La Back School	315
La sindrome lombare	315



Un circuito per la schiena

3 • Capacità motorie

L'apprendimento e il controllo motorio

Alla scoperta del movimento umano	319
Le informazioni sensoriali	319
Il sistema percettivo	321
Il sistema elaborativo	323
Il sistema effettore	325
Il sistema di controllo	326

La creatività e il movimento

Creatività e plasticità neuronale	328
Lobi frontali e creatività	330
Creatività e sviluppo dell'intelligenza	330
Creatività e sport	331
My way Pensiero creativo	332



RISORSE DIGITALI

Approfondimento
Imprese di apneisti famosi 292

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti
Miele, polline, pappa reale come integratori naturali 299 • Nuova codifica codici triage 300 • Linee guida RCP 304

Video

La posizione laterale di sicurezza 301 • La RCP 304 • La manovra di Heimlick 306

Mappa interattiva

Il primo soccorso 310



4 • Capacità e abilità espressive

334

Il musical

I temi

La narrazione e la struttura dello spettacolo

Attiviamo Organizzare un musical

334

334

335

336

RISORSE DIGITALI

Approfondimento

Schede di alcuni musical 336

GLI SPORT

338

1 • Sport per tutti

340

Primo anno

Giochi con la palla

I giochi presportivi

Principi di organizzazione del gioco

La palla prigioniera sportiva

Il campo

Le regole del gioco

I compiti dell'arbitro

Le varianti

Il cicoball

Il campo

Le regole del gioco

I fondamentali individuali

Il dodgeball

Il campo

Le regole del gioco

I fondamentali individuali

Attiviamo

340

340

340

341

341

341

342

342

342

342

342

343

344

344

344

345

346

Secondo anno

Il sitting volley

Il campo

Le regole del gioco

347

347

347

Terzo anno

Il tchoukball

Il campo

Le regole del gioco

La tattica di gioco

Attiviamo Suggerimenti per giocare a scuola

Attiva le tue competenze

"Giochiamo tutti": laboratorio di inclusione

348

349

349

351

351

352

Quarto anno

L'ultimate

Il campo

Le regole del gioco

I fondamentali individuali

Il gioco indoor

Attiviamo

353

353

354

354

355

355

Quinto anno

Il pickleball

Il campo

Le regole del gioco

Attiviamo Impariamo a giocare

356

356

357

358



RISORSE DIGITALI

Video

Sitting volley A scuola di sitting volley 347 • Tchoukball 348 • Ultimate 353 • Pickleball 356

Approfondimenti

Dodgeball

Il regolamento 344 •

Sitting volley

Il regolamento 347 •

Tchoukball

Il regolamento 348 •

Ultimate Il regolamento 353 •

Pickleball Il regolamento 356 •

Tennis 358 • Padel 358

CLIL Sport Dictionary

Tchoukball 348 • Ultimate 353

Immagini interattive

Tchoukball 348 •

Ultimate 353 • Pickleball 356

Link

Il cicoball 343

2 • Team sport

359

Primo anno	La pallavolo	359
	Il campo	360
	Le regole del gioco	360
	I fondamentali individuali	361
	Attiviamo I fondamentali	364
Secondo anno	I fondamentali individuali d'attacco	366
	I fondamentali individuali di difesa	368
	I fondamentali di squadra	369
	Attiviamo I fondamentali individuali d'attacco	369
	Attiviamo I fondamentali individuali di difesa	371
Terzo anno	Il gioco si evolve: le posizioni in campo e il regolamento	373
	I ruoli	374
	I fondamentali di squadra	375
	Attiviamo Attack!	378
Quarto anno	Un nuovo salto di qualità	379
	Le coperture	379
	I sistemi di copertura d'attacco	380
	Combinazioni avanzate d'attacco	380
	Suggerimenti per una pallavolo evoluta	381
	Attiviamo La copertura	381
	Attiva le tue competenze	
	Organizzare un torneo scolastico di pallavolo	382
Quinto anno	Il beach volley	383
	Il campo	383
	Le regole del gioco	383
	Alcuni colpi caratteristici	383
	Differenze tra beach volley e pallavolo	384
	Attiviamo Sfide sotto il sole	384
Primo anno	La pallacanestro	385
	Il campo	385
	Le regole del gioco	386
	I fondamentali individuali	387
	Attiviamo I fondamentali individuali	391
Secondo anno	I fondamentali individuali d'attacco	394
	I fondamentali individuali di difesa	396
	Attiviamo I fondamentali individuali	397
Terzo anno	I ruoli	398
	I fondamentali di squadra	399
	Attiviamo L'attacco	401
Quarto anno	Sistemi di gioco d'attacco	402
	Sistemi di gioco difensivi	403
	Attiviamo	404
Quinto anno	Il "3 contro 3"	405
	Le regole del gioco Caratteristiche del 3c3	405
	Attiviamo	405

RISORSE DIGITALI

Animazione Calcio a 5 Il tiro 409 • Pallamano Il tiro in salto 418 • Tiro in elevazione 422 • Baseball e softball Il lancio 440

Video Pallavolo 359 • Il palleggio 363 • La battuta dal basso 363 • Il bagher 363 • La battuta dall'alto 366 • La schiacciata 366 • Il bagher 368 • Il muro 368 • Beach volley 383 • Pallacanestro 385 • Il passaggio 387 • I fondamentali individuali 388 • Il palleggio 388 • Rapidità in palleggio 388 • Ball handling 388 • Arresti e piede perno 389 • Il tiro piazzato 390 • Il tiro in sospensione 395 • Il tiro in corsa 395 • I fondamentali individuali d'attacco e di difesa 395 • Pick & roll 400 • Pick & pop 400 • Dai e vai 401 • Dai e segui 401 • Dai e cambia 402 • Calcio a 5 406 • Pallamano 415 • Hitball 423 • Rugby 425 • I fondamentali individuali 427 • La touche 427 • I fondamentali di squadra 429 • Unihockey 433 • Baseball 436 • I fondamentali di attacco e difesa 440 • Ginnastica acrobatica 446 • I bilanciamenti a coppie 447 • Costruire le piramidi di coppia 448 • Costruire le piramidi a tre 449



Primo anno	Il calcio a 5	406
	Il campo	406
	Le regole del gioco	407
	I fondamentali individuali	407
	Attivi amo  I fondamentali individuali	410
Secondo anno	I ruoli	412
	I fondamentali di squadra	412
	Attivi amo  Giochi e sfide	414
Secondo anno	La pallamano	415
	Il campo	415
	Le regole del gioco	415
	I fondamentali individuali	417
	Attivi amo  Esercita il tiro	419
Terzo anno	I ruoli	420
	I fondamentali di squadra	421
	Attivi amo  L'attacco	422
Terzo anno	L'hitball	423
	Il campo	423
	Le regole del gioco	423
	I fondamentali	424
	Attivi amo 	424
Quarto anno	Il rugby	425
	Il campo	425
	Le regole del gioco	426
	I fondamentali individuali	427
	I ruoli	429
	I fondamentali di squadra	429
	Il rugby a 7	431
	Le regole del gioco	431
	Attivi amo 	432
Quarto anno	L'unihockey	433
	Il campo	433
	Le regole del gioco	434
	I fondamentali	434
	Attivi amo 	435
Terzo anno	Il baseball e il softball	436
	Il campo	436
	Le regole del gioco	437
	Le fasi di gioco	438
	I fondamentali di attacco	440
	Attivi amo  Battere con il tee	440
	I fondamentali di difesa	441
	Attivi amo  Il passaggio a coppia o a tre	442
	I ruoli	443
	Attivi amo  Il Baseball5™	444
Quinto anno	La ginnastica acrobatica	446
	Le caratteristiche dell'attività	446
	Attivi amo 	447

Approfondimenti

Pallavolo Speciale volley a scuola **359** • Il regolamento **359** • I gesti arbitrali **359** • I ruoli **374** • Il video check **376** • **Beach volley** Il regolamento **383** • **Pallacanestro** Il regolamento **385** • I gesti arbitrali **385** • Il basket in carrozzina **385** • I ruoli **398** • **Calcio a 5** Il regolamento e i gesti arbitrali **406** • Il calcio paralimpico **406** • Il goalball **406** • **Pallamano** Il regolamento e i gesti arbitrali **415** • **Beach handball** **419** • **Hitball** Il regolamento e i gesti arbitrali **423** • **Rugby** Il regolamento e i gesti arbitrali **425** • Il rugby in carrozzina **425** • Il rugby touch **431** • **Unihockey** Il regolamento e i gesti arbitrali **433** • **Baseball e softball** Il regolamento e i gesti arbitrali **436** • Il baseball per ciechi e ipovedenti **436** • Il lancio **440** • Regolamento Baseball5™ **445** • **Ginnastica acrobatica** Il regolamento **446** • Le prese **446**

Immagini interattive

Pallavolo **360** • Pallacanestro **385** • Calcio a 5 **406** • Pallamano **415** • Rugby **425** • Unihockey **433** • Baseball e softball **436**

CLIL Sport Dictionary

Pallavolo **359** • Pallacanestro **385** • Calcio a 5 **406** • Pallamano **415** • Rugby **425** • Unihockey **433** • Baseball e softball **436**



3 • Sport individuali

452

Primo anno

L'atletica leggera

La regina degli sport	452
La pista	453
Le federazioni di atletica	454
Indoor e outdoor	454

La marcia e la corsa

Le gare	455
La tecnica della marcia	455
La tecnica della corsa	455
La corsa paralimpica	456

I salti

Le quattro fasi del salto	458
I salti paralimpici	459

I lanci

Le caratteristiche comuni	460
La sicurezza nei lanci	460
I lanci paralimpici	461

Attiviamo Corri, salta, lancia	462
---------------------------------------	-----

Secondo anno

La corsa veloce

I parametri della corsa veloce	463
L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	463
La tecnica	464
Attiviamo Esercizi tecnici di impulso	465

Attiva le tue competenze	
---------------------------------	--

La corsa veloce	467
-----------------	-----

Il mezzofondo e il fondo

Le gare	468
I 3000 siepi	468
La corsa campestre o cross	468
L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	468
La tecnica di corsa nelle gare di resistenza	470

Attiviamo	470
------------------	-----

Attiva le tue competenze Gestire le forze	471
--	-----

Terzo anno

La corsa a ostacoli

Le caratteristiche comuni di 100/110 h e 400 h	472
Le caratteristiche dell'ostacolista	473
L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	473
La tecnica dei 100 e dei 110 h	474
La ritmica fra gli ostacoli	475
La tecnica dei 400 h	475
Attiviamo	476

Attiva le tue competenze	
---------------------------------	--

Velocità e passaggio dell'ostacolo	477
------------------------------------	-----

Il salto in lungo

L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	478
La tecnica	479

Attiviamo	480
------------------	-----

Attiva le tue competenze La velocità allo stacco	481
---	-----



RISORSE DIGITALI

Animazioni

Atletica Il lancio del giavellotto **495** • Il lancio del vortex **497** • Badminton I colpi **513** • Nuoto I 4 stili **520**

Video

Atletica La marcia **455** • La corsa paralimpica **457** • Record del mondo Armand Duplantis **458** • Oro di Marco Cicchetti nel salto in lungo Tokyo 2025 **459** • Oro di Assunta Legnante Paralimpiadi Parigi 2024 **461** • Lo sprint **463** • La partenza dai blocchi **465** • L'azione di corsa veloce **465** • Esercizi di avviamento alla corsa veloce **465** • Skip alto o basso **466** • Corsa calciata **466** • Doppio impulso **466** • Balzi tra ostacoli bassi **466** • Corsa balzata **466** • Il mezzofondo **468** • La maratona **468** • Esercizi di avviamento alla corsa a ostacoli **476** •

Quarto anno	Il salto in alto	482
	L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	482
	La tecnica	483
	Attiviamo	484
	Attiva le tue competenze	
	L'altezza del baricentro	485
	Il getto del peso	486
	La tecnica dello stile O'Brien	486
	L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	488
	Attiviamo	488
	Attiva le tue competenze	
	L'importanza della traslocazione	489
Quinto anno	La staffetta	490
	La tecnica della 4 × 100	490
	La staffetta della 4 × 400	492
	Attiviamo	492
	Attiva le tue competenze Cambio e velocità	493
	Il disco e il martello	494
	L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	494
	La tecnica del disco	494
	La tecnica del martello	494
	Il giavellotto	495
	La tecnica del giavellotto	495
	L'evoluzione di materiali di gara e regolamento	496
	Il vortex	496
	Attiviamo Il lancio della pallina e del vortex	497
	Attiva le tue competenze	
	Lancio da fermo e in movimento	498
Primo anno	La ginnastica artistica	499
	Il campo di gara	499
	Le gare di ginnastica artistica	500
	Il corpo libero	501
	Attiviamo In pedana	501
Secondo anno	Alcuni elementi del corpo libero	502
	Attiviamo La verticale e la ruota	504
Terzo anno	Gli elementi della componente artistica	506
	Attiviamo Tutti in diagonale	508
Primo anno	Il badminton	509
	Il campo	509
	Le regole del gioco	510
	I fondamentali	511
	Attiviamo	512
Secondo anno	Il tennistavolo	514
	Il tavolo e l'attrezzatura	514
	Le regole del gioco	515
	I fondamentali	516
	Attiviamo Ping pong "d'effetto"	517
	Attiva le tue competenze	
	Predisporre un torneo di tennistavolo	518

Il salto in lungo **478** • Oro di Mattia Furlani nel lungo Tokyo 2025 **478** • Il salto triplo **479** • L'argento di Andrea Dallavalle nel triplo Tokyo 2025 **479** • Passo saltellato **480** • Passo e stacco **480** • Il salto in alto **482** • Oro di Gianmarco Tamperi agli Europei di Atletica 2024 **482** • Il getto del peso **486** • Bronzo di Leonardo Fabbri nel getto del peso Tokyo 2025 **486** • Staffetta 4 × 100 Tokyo 2025 **490** • Il lancio del martello **494** • Il lancio del giavellotto **495** • Ginnastica artistica Alice D'Amato Parigi 2024 **499** • Esempi di gara **500** • Il corpo libero femminile e maschile **501** • Le capovolte **501** • L'orizzontale prona **501** • La candela **501** • La verticale **502** • La ruota **503** • Il ponte **506** • I salti **506** • Ginnastica ritmica La ginnastica ritmica - Sofia Raffaelli **505** • Badminton **509** • Il doppio **513** • Tennistavolo **514** • I fondamentali individuali **516** • Nuoto I 4 stili **520** • Parkour **524**

Approfondimenti

Atletica Le specialità: i regolamenti **453** • Convertire km/h in m/s **467** • I record di mezzofondo e fondo **468** • Ginnastica artistica Le specialità della ginnastica artistica **499** • Il regolamento **500** • Ginnastica ritmica Il regolamento della ginnastica ritmica **505** • Badminton Il regolamento **509** • Tennistavolo Il regolamento **514** • Nuoto Il regolamento **519**

Immagini interattive

Atletica **453** • Ginnastica artistica **499** • Badminton **509** • Tennistavolo **514** • Nuoto **519**

CLIL Sport Dictionary

Atletica **453** • Ginnastica artistica **499** • Badminton **509** • Tennistavolo **516** • Nuoto **520**

Link

Atletica La storia delle Olimpiadi **453**

Schede compilabili

La corsa veloce **467** • Gestire le forze **471** • Velocità e passaggio dell'ostacolo **477** • La velocità allo stacco **481** • L'altezza del baricentro **485** • L'importanza della traslocazione **489** • Lancio da fermo e in movimento **498**

Quarto anno	Il nuoto	519
	La piscina per le competizioni	519
	Le gare	519
	I 4 stili	520
	Attiviamo La nuotata	523

Quinto anno	Il parkour	524
	Gli elementi principali	524
	Attiviamo A scuola di parkour	526

4 • Sport outdoor 527

Primo anno	L'orienteeing	527
	La gara	527
	La carta	529
	Attiviamo	531
	Attiva le tue competenze	
	Organizzare una prova di orienteeing	532

Primo anno	La peteca	533
	Il campo e la peteca	533
	Le regole del gioco	533
	I fondamentali individuali	534
	Attiviamo	535

Secondo anno	Il flag football	536
	Il campo e l'attrezzatura	536
	Le regole del gioco	537
	I ruoli dei giocatori	538
	I fondamentali individuali	538
	Attiviamo La presa sicura	539

Terzo anno	L'arrampicata sportiva	540
	La progressione	540
	La sicurezza	540
	Le pareti artificiali	541
	Attiviamo In parete	542

Quarto anno	Camminare all'aria aperta	543
	Il trekking	543
	Il nordic walking	545
	Attiviamo Con e senza bastoncini	546
	Attiva le tue competenze	
	Organizzare un'uscita di trekking	547

Quarto anno	Il disc golf	548
	Il campo	548
	Le regole del gioco	548
	I fondamentali individuali	549
	Attiviamo	549

Quinto anno	Il roundnet	550
	Il campo	550
	Le regole del gioco	550
	I fondamentali individuali	551
	Attiviamo Esercizi con lo spikeball	552

RISORSE DIGITALI

Approfondimenti

Orienteering Il regolamento

527 • Peteca Il regolamento

533 • Flag football

Il regolamento 536 • Tracce

dei WR 539 • Camminare

all'aria aperta La segnaletica

nei sentieri 543 • Sicurezza

in ambiente naturale 543 •

Disc golf Il regolamento 548 •

Roundnet Il regolamento 550

Video

Orienteering 527 • Arrampicata

sportiva Arrampicare da primo

di cordata. I moschettonaggi

540 • Camminare all'aria

aperta Trekking 543 •

Roundnet Come giocare

a roundnet 550

CLIL Sport Dictionary

Orienteering 527



Indice degli argomenti di **EDUCAZIONE CIVICA** in ProAttivi

Costituzione

- Manuale** Le regole in palestra 10 • Sui mezzi pubblici 55 • Lasciateci passare 56 • Ormoni e doping 176 • Sport per tutti 340-358 • Gli sport paralimpici 454, 456-457, 459, 461
- Fascicolo** Lo sport come palestra di cittadinanza 2 • Lo sport nella Costituzione 3 • I valori dello sport 4-6 • Regole scritte e non scritte 7-9 • Lo sport e la disabilità 10-13 • Il doping 14-18 • Si può vivere di sport? 19-20 • Sport e razzismo 36-38 • La parità di genere nello sport 40-47 • Lo sport paralimpico 48-51 • Lo sport nel mondo globale 52-55

Sviluppo economico e sostenibilità

- Manuale** Igiene in palestra 10 • L'importanza di lavarsi le mani 10 • Sbagliando si impara 11 • L'adolescenza: stare bene con se stessi 31-35 • Mi prendo cura di me 36 • Postura e prevenzione 37-50 • Sviluppare l'autoconsapevolezza 51 • Motricità in sicurezza 52-54 • Sicurezza in strada 55-59; 119-121 • Comunicazione efficace 82 • Suoni pericolosi 84 • La salute dinamica 110-116 • Sicurezza a scuola e nella vita quotidiana 117-118 • Il primo soccorso 122-130 • Gestione delle emozioni 154 • L'empatia 156 • Ormoni e doping 176 • Una sana alimentazione 180-190 • Una questione di salute 191-193 • I disturbi del comportamento alimentare 194-197 • L'igiene alimentare 198-199 • Alleniamoci a risolvere problemi 222 • Rilassamento e benessere 234-242 • Gestione dello stress 242 • Le dipendenze 243-252 • Il pensiero critico 253 • Relazioni interpersonali 282 • Il corpo umano in condizioni speciali 290-293 • L'alimentazione sportiva 294-299 • Primo soccorso: interventi nelle emergenze e nelle urgenze 300-310 • Prendere decisioni 311 • Conoscere e prevenire il mal di schiena 312-318 • Pensiero creativo 333 • Camminare all'aria aperta 543-546
- Fascicolo** L'evoluzione dello sport 26-55 • Evoluzione tecnologica nello sport paralimpico 71-72 • La cinesiologia 73-107 • Le catene cinetiche 108-109

Cittadinanza digitale

- Manuale** Emozioni e comunicazione virtuale 151-152 • Le new additions 251
- Fascicolo** La cittadinanza digitale 21-23 • Libertà d'espressione e fake news 24 • Sport e tecnologia 68-72

