

Ragusa, 30 maggio 2026

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER LA CLASSE 2^E afm
DELL'I.T.C.A. F. BESTA DI RAGUSA
ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

TEST VALUTAZIONE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

Esercizi per la resistenza

Esercizi per la forza veloce e per la forza resistente.

Esercizi per la velocità di esecuzione, di reazione

Esercizi di mobilità articolare per le principali articolazioni: scapolo-omeroale, coxo-femorale, colonna vertebrale

Esercizi di stretching

Esercizi propedeutici alla corsa: skip basso, medio e alto, corsa balzata, balzi alternati, corsa calciata, corse a navetta, allunghi in progressione, scatti di velocità

Elementi di preacrobatica

Attività in circuito

Percorsi in successione

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Percorsi atti a perfezionare gli schemi motori di base.

Circuiti con l'uso di piccoli e grandi attrezzi.

AVVIAMENTO ALLO SPORT

CALCETTO: partite quattro contro quattro

PALLAVOLO: fondamentali (palleggio, bagher, servizio, schiacciata, ricezione a W), partite 3c3, 6c6.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA

Corsa di resistenza, corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta, salto in lungo, salto in alto, getto del peso

TEORIA: Apparato Scheletrico/Traumatologia dell'apparato locomotore.

L'atletica

MODULO DI ED.CIVICA : Sport e inclusività; le paralimpiadi

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI
