

Ragusa, 27 Maggio 2026

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER LA CLASSE 3^A RIM
DELL'I.T.C.A. F.BESTA DI RAGUSA
DOCENTE DAVIDE MALFA
ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

TEST VALUTAZIONE CAPACITA' CONDIZIONALI

Esercizi per la resistenza

Esercizi per la forza veloce e per la forza resistente

Esercizi per la velocità di esecuzione, di reazione, di traslazione.

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

Esercizi di stretching.

Esercizi propedeutici alla corsa: skip basso, medio e alto, corsa balzata, balzi alternati, corsa calciata, passo saltellato.

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Sequenze di salti a tempo (30") con la funicella, progressione di vari tipi di salti con la funicella.

Elementi di preacrobatica: capovolta avanti, verticale 3 appoggi, verticale al muro

AVVIAMENTO ALLO SPORT

CALCETTO: partite quattro contro quattro

PALLAVOLO: fondamentali (palleggio, bagher, servizio), partite 6 contro 6

PALLACANESTRO: fondamentali (palleggio, passaggio, tiro)

BALLO

TEORIA:

Apparato Locomotore, Fairplay, Paralimpiadi Apparato cardiocircolatorio.

EDUCAZIONE CIVICA: Conoscere i corretti stili di vita; attività fisica e alimentazione.

L'INSEGNANTE
Prof. Davide Malfa

Gli alunni
