

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER LA CLASSE 3^A-AFM

DELL'I.T.C.A. F. BESTA DI RAGUSA

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

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, corse a navetta, allunghi in progressione, scatti

Elementi di preacrobatica

Attività in circuito

Percorsi in successione

CAPACITA' COORDINATIVE

Esercizi a corpo libero per esercitare la coordinazione

Percorsi e circuiti con l'uso di piccoli e grandi attrezzi

AVVIAMENTO ALLO SPORT

CALCETTO: partite quattro contro quattro

PALLAVOLO: fondamentali (palleggio, bagher, servizio, schiacciata, muro, ricezione a W)
partite 3 contro 3, 6 contro 6

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA:

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

TEORIA:

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Alimentazione
- Olimpiadi

ED.CIVICA: Benessere e alimentazione

L'INSEGNANTE

Gli alunni
