

Ragusa, 1 giugno 2026

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 3<sup>^</sup>BTL**

**DOCENTE ANNALISA CASSI'**

**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 forza addominali, forza arti inferiori e arti superiori

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

Esercizi di stretching.

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

Traslocazione alla pertica e alla fune.

**CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE**

Sequenze di salti a tempo (30''-1') con la funicella, progressione di vari tipi di salti con la funicella.

**AVVIAMENTO ALLO SPORT**

**CALCETTO:** partite quattro contro quattro

**PALLAVOLO:** fondamentali (palleggio, bagher, servizio), partite 3 contro 3

**ATLETICA LEGGERA:** salto in alto e getto del peso

**TEORIA:**

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato Respiratorio
- Sicurezza del volo

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

**L'INSEGNANTE**

**Prof.ssa Annalisa Cassi'**

Gli alunni

---

---