

Ragusa, 1 giugno 2026

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3^B AFM curvatura Sportiva

DOCENTE FRANCESCO CORALLO

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

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Sequenze di salti a tempo (30''-1'-2'-3') 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

PALLACANESTRO: fondamentali (palleggio, passaggio, tiro) partite 3 contro 3

ATLETICA LEGGERA: salto in alto e in lungo, getto del peso, velocità

GINNASTICA: capovolte avanti e dietro, trave di equilibrio, verticale

TEORIA:

- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato Respiratorio
- Alimentazione

DISCIPLINE SPORTIVE

- Capoeira
- Tiro con l'Arco
- Fitness

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

Gli alunni

L'INSEGNANTE
Prof. Francesco Corallo