

Ragusa, 27 maggio 2026

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 4^ A MISTA**

**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-omeroale, coxo-femorale, colonna vertebrale.

Esercizi di stretching.

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

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

### **AVVIAMENTO ALLO SPORT**

**CALCETTO:** partite quattro contro quattro

**PALLAVOLO:** i fondamentali: palleggio, bagher, servizio dall'alto, ricezione a W, Attacco, Muro e copertura su muro. Partite 3c3 e 6c6

**PALLACANESTRO:** fondamentali (palleggio, passaggio, tiro) partite 3 contro3

**ATLETICA LEGGERA:** salto in lungo e in alto da fermo, getto del peso, lancio del disco, velocità

### **TEORIA:**

L'apparato muscolare scheletrico, Primo soccorso, Doping, alimentazione, Fairplay

**ED.CIVICA:** IL LAVORO: sicurezza sul lavoro, rianimazione cardiopolmonare

GLI ALUNNI

---

---

L'INSEGNANTE  
**Prof. Davide Malfa**