

Ragusa, 28 maggio 2026

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 5 A RIM
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-omero, 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 contro 3

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

GINNASTICA: capovolte avanti e dietro, verticale a 3 appoggi e al muro

TEORIA: L'apparato muscolare scheletrico, Primo soccorso, Doping, alimentazione, Fairplay.

ED.CIVICA: Io cittadino Italiano, europeo e cosmopolita: sport e regimi totalitari e le Olimpiadi antiche e olimpiadi moderne.

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE
Prof. Davide Malfa