

Santa Croce Camerina, 27 Maggio 2026

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER LA CLASSE 3^A TUR
DELL'I.T.C.A. F. BESTA DI SANTA CROCE CAMERINA
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.

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

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

Elementi di preacrobatica: capovolta avanti, verticale 3 appoggi, verticale al muro

AVVIAMENTO ALLO SPORT

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

CALCETTO: partite 2 contro 2 o con altre classi

PALLAVOLO: fondamentali (palleggio, bagher, servizio), partite 6 contro 6 (con altre classi)

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

PALLAMANO: partite 2 contro 2 o con altre classi

TEORIA:

Apparato Locomotore, Apparato cardiocircolatorio, Fairplay.

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

L'INSEGNANTE
Prof. Davide Malfa

Gli alunni
