

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE PER LA CLASSE 1^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-omerale, 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

Percorsi atti a perfezionare gli schemi motori di base.

Progressioni alla funicella.

AVVIAMENTO ALLO SPORT

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

CALCETTO: partite 6 contro 6

PALLAVOLO: fondamentali (palleggio, bagher, servizio), partite 6 vs 6

PALLAMANO: partite 6 contro 6

TEORIA: regolamento di pallavolo e di pallamano, alimentazione, primo soccorso.

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA: Il Fair play, la Carta del Fair Play, l'Etica dello sport.

L'INSEGNANTE

Prof. Davide Malfa

GLI ALUNNI
