

Santa Croce Camerina, 26 Maggio 2026

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2^A TUR SANTA CROCE CAMERINA
DOCENTE DAVIDE MALFA
A. S. 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.

Esercizi per la resistenza specifica.

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Percorsi atti a perfezionare gli schemi motori di base.

Progressioni alla funicella.

AVVIAMENTO ALLO SPORT

PALLAMANO: partite quattro contro quattro

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

TEORIA: Apparato Cardiocircolatorio, Alimentazione, Primo Soccorso

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA: Il Fair Play, la Carta del Fair Play, l'Etica dello sport. Promuovere atteggiamenti inclusivi, inclusività nello sport.

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE
Prof. Davide Malfa