

I.I.S.S. “FIANI – LECCISOTTI “ TORREMAGGIORE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1[^] A sez. CLASSICO a.s. 2025/2026

ESERCIZI A CORPO LIBERO SEMPLICI E COMPOSTI, ESEGUITI SINGOLRMENTE, IN COPPIA E IN CIRCUITO

- a) ESERCIZI PER IL BUSTO :
- b) ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI:
- c) ESERCIZI PER GLI ARTI SUPERIORI:
- d) ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE:
- e) ESERCIZI DI MOBILITA ARTICOLARE:
- f) ESERCIZI DI COORDINAZIONE - PROGRESSIONE DI ADDOMINALI – PERCORSO DI REATTIVITA’
- g) POTENZIAMENTO DELLA CAPACITA’ AEROBICA:
 - 1) CORSA LENTA CON VARIAZIONI DI RITMO DELLA DURATA MINIMA DI 5’ E MASSIMA DI 15’ CON INCREMENTO GRADUALE DI 2’.
 - 2) FARTLEK.
 - 3) TEST DI COOPER
- h) ATLETICA LEGGERA:
 - 1) ESERCIZI DI PRE-ATLETISMO GENERALE: CORSA CALCIATA, CORSA BALZATA, CORSA SKIP.
- i) GIOCHI DI SQUADRA:
 - PALLAVOLO: PALLEGGIO E BAGHER
 - PALLACANESTRO: PALLEGGIO, PASSAGGIO E TIRO.
- L) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
 - 1) CONI.
 - 2) OSTACOLI.
 - 3) ELASTICI.
 - 4) STEP

M) TRAMPOLINO ELASTICO

N) TENNIS TAVOLO

O) BADMINTON

P) TEORIA: IL RISCALDAMENTO; ATTIVITA' FISICA E BENESSERE.

TORREMAGGIORE 09/06/2026

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

Prof Leonardo Barrea