



C.M.: FGIS044002 ---- fgis044002@istruzione.it --- fgis044002@pec.istruzione.it --- www.fianileccisotti.it --- C.F.: 93059060710

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2025/2026

Classe: 1 OS Docente: Monteleone Mario

Nucleo	Periodo	Contenuto teorico	Contenuto pratico	Verifica
Il corpo e le sue funzionalità	Ottobre Novembre	Il sistema scheletrico e muscolare	Esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità Circuiti motori Giochi per la consapevolezza corporea (es. "statue", "specchio")	Salto lungo da fermo Lancio palla medica
Il movimento	Dicembre Gennaio	Classificazione movimento Apprendimento motorio	Forza (es. squat, plank), velocità (gare a staffetta), resistenza (circuiti brevi a tempo) Giochi per le capacità coordinative (slalom, palla su cerchi, corsa ad ostacoli bassi) Percorsi misti con elementi base	Illinois Agility test Valutazione teorica
Gioco e sport	Febbraio Marzo	Olimpiadi e paraolimpiadi	Giochi tradizionali a squadre (palla avvelenata, rubabandiera) Fondamentali di sport: calcio, pallavolo, basket	Test salto della funicella
Salute e benessere	Aprile	La sana alimentazione	Esercizi per il benessere e il fitness	Percorso motorio sportivo Valutazione teorica
<i>Educazione Civica</i>	<i>Il quadrimestre</i>	<i>Costituzione e diritti fondamentali</i>	<i>Prodotto: presentazione multimediale sui principi del fair play</i>	

Prof Monteleone Mario

Gli studenti