



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: 2 A AFM Docente: Monteleone Mario

Nucleo	Periodo	Contenuto	Contenuto pratico	Verifica
Il corpo e le sue funzionalità	Ottobre Novembre	Apparato cardiocircolatorio e respiratorio	Esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità Circuiti motori Giochi per la consapevolezza corporea	Salto lungo da fermo Lancio palla 3 kg
Il movimento	Dicembre Gennaio	Capacità motorie condizionali e coordinative	Forza (es. squat, plank), velocità (gare 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	L'atletica leggera	Giochi tradizionali a squadre (palla avvelenata, rubabandiera) Fondamentali di sport: calcio, pallavolo, basket	Test funicella
Salute e benessere	Aprile	Alimentazione e metabolismo energetico	Esercizi per il benessere e il fitness	Percorso motorio sportivo Valutazione teorica
<i>Educazione Civica</i>	<i>Il quadrimestre</i>	<i>Sana alimentazione</i>	<i>Ricerca e presentazione sulla sana alimentazione</i>	

Prof Monteleone Mario

Gli studenti