



TORREMAGGIORE - FG

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: 3 A AFM Docente: Monteleone Mario

Nucleo	Periodo	Contenuto	Contenuto pratico	Verifica
Il corpo e le sue funzionalità	Ottobre Novembre	Meccanismi energetici	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	Principi di organizzazione del gioco	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	Classificazione degli sport	Giochi tradizionali a squadre (palla avvelenata, rubabandiera) Fondamentali di sport: calcio, pallavolo, basket	Test funicella 30 sec
Salute e benessere	Aprile	Postura e vizi del portamento	Esercizi per il benessere e il fitness	Percorso motorio sportivo Valutazione teorica
<i>Educazione Civica</i>	<i>Maggio</i>	<i>Cittadinanza digitale e sicurezza online</i>	<i>Internet e strumenti tecnologici nel mondo sportivo</i>	

Prof Monteleone Mario

Gli studenti

LICEO CLASSICO-SCIENTIFICO-SCIENZE UMANE

Via Aspromonte 158 – 71017 Torremaggiore (FG) – Tel. 0882-381469 – Fax 0882-384553

ISTITUTO TECNICO – SETTORE ECONOMICO: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING

ISTITUTO PROFESSIONALE – SETTORE SERVIZI: SERVIZI COMMERCIALI

Via San Josemaria Escrivà, n. 2 – 71017 Torremaggiore (FG) – Tel. 0882-382152 – Fax 0882-382170

SEDE COORDINATA: Via Dante – Serracapriola (FG) – Tel. 0882-070193 – Fax 0882-070192