



Programma di Scienze Motorie

A.S. 2025/2026

Classe: 3 AP 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
Educazione Civica	Maggio	Cittadinanza digitale e sicurezza online	Internet e strumenti tecnologici nel mondo sportivo	

Prof Monteleone Mario

Gli studenti