

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4 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 COORDINAZIONE – PERCORSO DI REATTIVITA’ E DESTREZZA- PROGRESSIONE DI ADDOMINALI IN COPPIA
- 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’.
- h) ATLETICA LEGGERA:
 - 1) ESERCIZI DI PRE-ATLETISMO GENERALE: CORSA CALCIATA, CORSA BALZATA, CORSA SKIP.
- i) GIOCHI DI SQUADRA:
 - PALLAVOLO: TECNICA DELLA SCHIACCIATA, PARTITE
 - PALLACANESTRO: DAI E VAI, DAI E CAMBIA CON CAMBIO DI DIREZIONE E GIRO DORSALE
- l) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
 - 1) CONI. OSTACOLI. ELASTICI.
 - 2) STEP.
 - 3) FUNICELLA
 - 4) TRAMPOLINO ELASTICO

m) TENNIS TAVOLO

n) BADMINTON

o) TEORIA: LE CAPACITA' CONDIZIONALI: LA RESISTENZA

TORREMAGGIORE 09/06/2026

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

PROF LEONARDO BARREA