



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: 4 AP Docente: Monteleone Mario

Nucleo	Periodo	Contenuto	Contenuto pratico	Verifica
Il corpo e le sue funzionalità	Ottobre Novembre	Il sistema nervoso	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	L'allenamento sportivo	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	I principali sport individuali e di squadra	Giochi tradizionali a squadre (palla avvelenata, rubabandiera) Fondamentali di sport: calcio, pallavolo, basket	Test funicella 30 sec
Salute e benessere	Aprile	Il primo soccorso	Esercizi per il benessere e il fitness	Percorso motorio sportivo Valutazione teorica
Educazione Civica	<i>Il quadrimestre</i>	Lavoro, autoimprenditorialità e cultura d'impresa	CIO, CONI, Federazione Sportive, Associazioni e Enti di promozione sportiva. Costituire una associazione sportiva nel proprio territorio/comune.	

Prof Monteleone Mario

Gli studenti