



C.M.: FGIS044002 ---- [fgis044002@istruzione.it](mailto:fgis044002@istruzione.it) --- [fgis044002@pec.istruzione.it](mailto:fgis044002@pec.istruzione.it) --- [www.fianileccisotti.it](http://www.fianileccisotti.it) --- C.F.: 93059060710

## Programma di Scienze Motorie

A.S. 2025/2026

**Classe: 5 AP Docente: Monteleone Mario**

| Nucleo                         | Periodo                | Contenuto                                            | Contenuto pratico                                                                                                                                                                                                      | Verifica                                         |
|--------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Il corpo e le sue funzionalità | Ottobre<br>Novembre    | Principi di allenamento, memoria e controllo motorio | Esercizi di mobilità, forza, resistenza, velocità<br>Circuiti motori<br>Giochi per la consapevolezza corporea                                                                                                          | Salto lungo da fermo<br>Lancio palla 3 kg        |
| Il movimento                   | Dicembre<br>Gennaio    | Metodi di allenamento                                | Forza (es. squat, plank), velocità (gare staffetta), resistenza (circuiti brevi a tempo)<br>Giochi per le capacità coordinative (slalom, palla su cerchi, corsa ad ostacoli bassi)<br>Percorsi misti con elementi base | Illinois Agility test<br>Valutazione teorica     |
| Gioco e sport                  | Febbraio<br>Marzo      | Olimpiadi e paraolimpiadi                            | Giochi tradizionali a squadre (palla avvelenata, rubabandiera)<br>Fondamentali di sport: calcio, pallavolo, basket                                                                                                     | Test funicella 30 sec                            |
| Salute e benessere             | Aprile                 | Dipendenze e doping                                  | Esercizi per il benessere e il fitness                                                                                                                                                                                 | Percorso motorio sportivo<br>Valutazione teorica |
| Educazione Civica              | <i>Il quadrimestre</i> | Legalità                                             | Principi costituzionali legati allo sport (diritto allo sport, inclusione, pari opportunità)                                                                                                                           |                                                  |

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