

I.I.S.S. “FIANI – LECCISOTTI “ TORREMAGGIORE
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025/2026

ESERCIZI A CORPO LIBERO SEMPLICI E COMPOSTI, ESEGUITI SINGOLARMENTE, 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 ADDOMINALI – PERCORSO DI REATTIVITA'
 - 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'
 - 2) Test di Cooper
 - h) ATLETICA LEGGERA:
 - 1) Esercizi di pre-atletismo generale: corsa calciata, corsa balzata, corsa skip.
 - i) GIOCHI DI SQUADRA:
 - j) DODGEBALL
 - k) THOUCBALL
- PALLACANESTRO: fondamentali del palleggio, del passaggio e del tiro. Terzo tempo; dai e vai, dai e segui.
- PALLAVOLO: partite 6c 6;

CALCIO A 5

- l) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
- m) Coni, Ostacoli, Elastici, Bastoni, Funicella, Materassoni.

TENNIS TAVOLO

TEORIA:

Argomenti teorici

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

LE CAPACITA' CONDIZIONALI

LE CAPACITA' COORDINATIVE

L'INSEGNANTE Domenico Pio Angelicola

TORREMAGGIORE 30/05/26