

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE RAMACCA-PALAGONIA
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
PRIMO Biennio ITT A.S 2025/26

Classe 1^a sezione H

Il programma svolto nel corrente anno scolastico comprende:

TEST MOTORI D'INGRESSO atti a verificare il livello motorio di partenza della classe: salto in lungo, lancio della palla medica, forza degli addominali, resistenza aerobica.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- A) Esercizi di resistenza e corsa di durata
- B) Esercizi di velocità propedeutici alla corsa: skip, corsa-balzata, corsa-calciata, andature, scatti cronometrati.
- C) Esercizi di mobilità articolare: esercizi di slancio e di stretching per gli arti superiori, inferiori e busto.
- D) Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale.
- E) Esercizi di coordinazione, di equilibrio, di destrezza e agilità.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- A) Esecuzione di circuiti misti atti a verificare il rapporto del corpo con l'ambiente attraverso esercizi di destrezza, di percezione oculo-manuale e spazio temporale.
- B) Esercizi a corpo libero
- C) Esercizi con le funi eseguiti singolarmente e a coppie.
- D) Esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie.
- E) Esercizi eseguiti con i bastoni di ferro.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

- A) Organizzazione ed esecuzione di partite di basket, pallavolo e calcetto.
- B) Attività motoria in ambiente naturale.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- A) Pallavolo: ripetizione e correzione dei fondamentali di gioco (palleggio, bagher, battuta). Esercitazioni a coppie e di gruppo.
- B) Basket: ripetizione e correzione dei fondamentali di gioco (palleggio, passaggio, tiro libero, 3° tempo).
Esercitazioni a coppie e di gruppo.
- C) Atletica : corsa di resistenza e di velocità .
- D) Tennis tavolo, Badminton
- E) Cenni di Anatomia . ED. CIVICA

Ramacca, giugno 2026

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Scuderi Veronica)