

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**  
A.S. 2025– 2026 SVOLTO NELLA CLASSE   1   L      

- Test per la valutazione delle capacità condizionali;
- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Esercizi per il potenziamento muscolare e la scioltezza articolare;
- Ginnastica educativa a corpo libero e con piccoli e grandi i attrezzi.
- Esercizi di destrezza e abilità coordinative in circuito;
- funicella
- Preatletica generale ed esercizi specifici per: la corsa, la corsa ad ostacoli, il salto in alto e in lungo.
- Esercizi a corpo libero di preacrobatica.
- Calcio a 5.
- Volley: fondamentali tecnici del palleggio, esercizi di palleggio individuali, a coppie e in gruppo.
- Basket: fondamentali tecnici (il palleggio con cambio di mano, l'arresto ad un tempo, tiro a canestro)
  - gare interclassi

ARGOMENTI TEORICI:

- fondamentali di gioco della pallavolo e del Basket. Specialità dell'atletica leggera.

*Foggia, 06/06/2026 prof. Ssa Guerrieri Villanova Amelia*

---