

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2025– 2026 SVOLTO NELLA CLASSE __ 4 _A _____**

- Test per la valutazione delle capacità condizionali;
- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Progressioni obbligatorie a coppie;
- pallavolo: fondamentali tecnici: il bagher, il palleggio, la battuta di sicurezza. Fondamentali di gioco.
- Basket: fondamentali tecnici il palleggio, il tiro il passaggio.
- salto in alto dorsale.
- salto in lungo
- trampolino elastico
- spalliera svedese
- salto in basso
- Regolamento arbitrale della pallavolo e del Basket
- terminologia specifica

Foggia, 06/06/2025

prof. Ssa

Guerrieri Villanova Amelia