



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
I.P.S.S.C. "G. CASELLI"



Anno Scolastico 2025/26

Scienze Motorie e Sportive – Classe II D

Parte Pratica

- Esercizi di Mobilità Articolare
- Corsa con variazione di ritmo, direzione e fronte
- Vari tipi di Andature
- Esercizi di coordinazione generale e specifica
- Esercizi di destrezza, ritmo, orientamento spazio temporale
- Fondamentali tecnici (badminton, padel, pallavolo, pallacanestro, dodgeball, calcio a5)
- Test motori (lancio della palla medica, valutazione della rapidità e valutazione dell'equilibrio)
- Giochi di gruppo e/o squadra e giochi ricreativi
- Tornei sportivi
- Trekking urbano

Parte Teorica

- Regole, punteggi di gara, tempi di gioco degli sport di squadra scolastici
- Le regioni muscolari delle zone maggiormente stimulate durante le attività proposte (test e sport proposti)
- Le capacità condizionali: forza, resistenza e velocità

Il docente

Prof. Francesco Ricci

Gli studenti