



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



**Anno Scolastico 2025/26**

**Scienze Motorie e Sportive – Classe III DD**

**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
- Esercizi per il ritmo e per l'Orientamento Spazio-temporale (Orienteering)
- Fondamentali tecnici (rugby, pallavolo, pallacanestro, dodgeball, badminton)
- Test motori (salto in alto, valutazione della rapidità e valutazione dell'equilibrio)
- Giochi di gruppo e/o squadra
- 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
- Le basi dell'equilibrio e del sistema vestibolare

Il docente  
Prof. Francesco Ricci

Gli studenti