



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 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
- Esercizi per il ritmo e per l'Orientamento Spazio-temporale
- Fondamentali tecnici (pallavolo, pallacanestro, sitting-volley, dodgeball)
- Test motori (salto in lungo, valutazione della rapidità e valutazione dell'equilibrio)
- Giochi di gruppo e/o squadra
- Giochi ricreativi
- Tornei sportivi
- Attività di trekking urbano

Parte Teorica

- Regole, punteggi di gara, tempi di gioco degli sport di squadra scolastici
- Organizzazione e struttura di una lezione di scienze motorie
- Cosa significa proporre attività a dei coetanei
- Le capacità condizionali: forza, resistenza e velocità
- Le basi dell'equilibrio e del sistema vestibolare

Il docente
Prof. Francesco Ricci

Gli studenti

AdelCATelli