



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



Anno Scolastico 2025/26

Scienze Motorie e Sportive

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 di stimolazione neuro-muscolare e con i piccoli attrezzi
- Esercizi per il ritmo e per l'Orientamento Spazio-temporale
- Fondamentali tecnici (pallavolo, pallacanestro, badminton, dodgeball)
- Test motori (lancio della palla medica, valutazione dell'equilibrio)
- Giochi di gruppo e/o squadra
- Giochi ricreativi
- Tornei sportivi

Parte Teorica

- Regole, punteggi di gara, tempi di gioco degli sport di squadra scolastici
- Organi vitali del corpo umano
- Suddivisione assi anatomici di riferimento e relativi piani
- Apparato scheletrico
- Formazione teorica e successiva prova pratica del primo soccorso e uso del defibrillatore

Il docente
Prof. Francesco Ricci