



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Istituto d'Istruzione Superiore Statale "E. De Nicola"
Via Saint Denis, 200 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)

Anno scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO

- CLASSI 1^a - 2^a - 3^a - 4^a

DOCENTE: Roberta Colombo

Materia: Scienze Motorie

Classe: 3BC

ARGOMENTI e TEMI TRATTATI

ARGOMENTI ED ATTIVITÀ SVOLTE:

- Esercizi di attivazione generale: il riscaldamento;
- Esercizi di potenziamento muscolare: sviluppo delle capacità condizionali, con particolare riferimento alla forza;
- Esercizi di mobilità attiva e passiva;
- Varie andature preatletiche per migliorare l'elasticità tendinea e muscolare;
- Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi;
- Esercizi ginnici a corpo libero;
- Esercitazioni coordinative con la corda e con la corda lunga;
- I test motori;
- Cenni sugli aspetti teorici e pratici degli sport:
 - o Pallavolo: i fondamentali ed applicazione in situazione di gioco;
 - o Basket: palleggio, passaggio, tiro, i passi, l'arresto e il 3vs3;
 - o Pallamano: il passaggio, il palleggio, il tiro in salto;
 - o Tennistavolo;
 - o Hitball;
 - o Ultimate frisbee;
 - o Calcio a 5.

Compiti e indicazioni di lavoro estivo per tutta la classe:

//

Sesto San Giovanni, 26 Maggio 2025

Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.

FIRME:

Roberta Colombo

Alessio Cosulich