

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2025/26

PROF. CAPITTA GIUSEPPE MASSIMILIANO

CLASSE 2 G

Durante l'anno scolastico appena concluso sono stati affrontati i seguenti argomenti:

Durante l'anno scolastico appena concluso sono stati affrontati i seguenti argomenti:

- Test motori di forza degli arti inferiori: salto in lungo e salto triplo da fermo;
- Test motori di forza degli arti superiori: lancio della palla medica da fermo;
- Test motori di rapidità/velocità: sprint sui 60 metri;
- Circuiti di forza (Circuit Training);
- Andature;
- Staffette;
- Giochi sportivi: Calcio, Pallavolo, Pallacanestro, Ultimate frisbee, Pallamano, Dodgeball e Baseball);
- Esercitazioni a corpo libero sulla spalliera;
- Esercizi di forza resistente sulla spalliera;
- Arrampicata alla fune;
- Salto alla fune;
- Teoria e pratica della palla-base;
- Tennistavolo.

## PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Sviluppo sostenibile – salute e benessere;

L'età dell'adolescenza

- Cenni di Primo Soccorso.