ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "Flli Costa Azara"
Liceo Scientifico

PROGRAMMA CONSUNTIVO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROF. FEDERICO FLORE

Materia: Scienze Motorie e Sportive classe III A

I quadrimestre

Gli obiettivi delle scienze motorie.
Le regole comportamentali in classe e in palestra; norme igieniche per la pratica sportiva.
Anatomia muscolare
Le differenze sociali in un percorso.
Energetica muscolare

II quadrimestre

Apparato cardiocircolatorio
Atletica leggera

Parte Pratica

I Quadrimestre

Fondamentali individuali della pallavolo.
Fondamentali individuali del badminton
Conoscenza e uso dei grandi e piccoli attrezzi presenti nella palestra e corpo libero.
Test relativi alle qualità motorie intermedi.

II quadrimestre

Fondamentali individuali di alcuni giochi di squadra che si intende approfondire nelle scienze motorie: , badminton, pallacanestro, atletica leggera, introduzione generale corsa salti lanci
Teoria su atletica leggera: gare di corsa e salti
Test relativi alle qualità motorie finali con test di cooper-resistenza sulla distanza in corsa

Se non fosse possibile sviluppare gli argomenti pratici previsti per il secondo quadrimestre, ci si riserva di svolgerli in modalità teorica con valutazione orale valida per il pratico.

Federico Flore