

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

Villa Ranchibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**LICEO SCIENTIFICO**

Anno scolastico 2025/2026

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Svolto nella classe 1<sup>a</sup> sez.C

Docente: Prof.ssa Giusi Puglisi

Testo: AUTORE/I: Gianluigi Fiorini, Elisabetta Chiesa, Gianluigi Enea, Spilimbergo, Nicoletta Monteforte Bianchi

**Titolo: Sempre più movimento** - Anno di edizione: 2025 - Editore: Marietti Scuola

Contenuti :

- Test di ingresso relativi alle capacità motorie condizionali e coordinative;
- Esercizi per lo sviluppo della resistenza aerobica e anaerobica;
- Esercizi di velocità e rapidità (sprint 30 M);
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità muscolare;
- Esercizi di forza generale e specifica (core stability, plank);
- Esercizi per il miglioramento della resistenza muscolare;
- Attività per il potenziamento delle capacità condizionali:
  - forza,
  - velocità,
  - resistenza,
  - mobilità articolare;
- Tecnica di esecuzione dei movimenti fondamentali;
- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria;
- Schemi motori di base e capacità coordinative;
- Attività di preatletica generale;
- Esercizi di equilibrio, ritmo e orientamento spazio-temporale;
- Circuiti motori;
- Sport di squadra:
  - pallavolo,
  - calcio,

- pallacanestro;
- Fondamentali individuali e di squadra;
- Regolamenti di base e fair play sportivo;
- Anatomia:
  - funzione dello scheletro,
  - morfologia delle ossa,
- Terminologia sportiva;
- Elementi di educazione alla salute:
  - corretti stili di vita,
  - postura e prevenzione degli infortuni, ○ benessere psicofisico e importanza dell'attività motoria.

Palermo: 26/05/2026

Gli Studenti

Il Docente  
Prof.ssa Giusi Puglisi