ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PROGRAMMA
A.S. 2025-2026

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3° **Sezione: A** **Indirizzo: IPSS**

Docente: MENGA MICHELE

Testi: "Piùchesportivo" (G. D'anna)

CONTENUTI

- **Capacità condizionali**
  Forza, velocità e resistenza: applicazioni pratiche
- **Capacità coordinative**
  Capacità coordinative generali e speciali: applicazioni pratiche nell'attività motorio-sportiva
- **Badminton**
  Tecnica fondamentali
- **Forza ed espressioni di essa**
  Principali applicazioni sportive
- **Pallavolo (fondamentali e tattica)**
- **Basket (fondamentali e tattica)**
- **Ginnastica artistica**
  Capovolta avanti, indietro, ruota e verticale
- **Acrobatica**
  Arrampicata, quadro svedese e atterraggio

Data, 04/06/2026

Il docente

72015 Fasano (BR), Via G. Attoma, 9 Tel. 0804413373 C.F.81001970748
email: bris00300d@istruzione.it – bris00300d@pec.istruzione.it - sito web: www.leonardodavincifasano.edu.it