



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**  
Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400  
Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>  
e-mail: f [fips100007@istruzione.it](mailto:fips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 3                    SEZIONE: A**

**DOCENTE: LELLI ALESSANDRO**

INSEGNAMENTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Sicurezza specifica
- Sani stili di vita: linee guida OMS sull'attività fisica, principi dell'allenamento sportivo

INSEGNAMENTO DI SCIENZE MOTORIE

- Il warm up e lo stretching: attivazione, core, crunch e plank, giochi socio-motori
- L'allungamento muscolare: stretching statico e dinamico, test flessibilità catena posteriore in piedi e seduti
- L'allenamento della resistenza: test mini Cooper, 1km
- L'allenamento della forza e tipi di forza: Arti inferiori: Sargent test (high Vertical Jump), salto in lungo da fermo. Arti superiori: push up, lancio della palla zavorrata da 2 kg da seduto
- L'allenamento della velocità: 60 metri di corsa
- Coordinazione e ritmizzazione: andature di corsa, test 30" corda, andature con la corda, oculo-manuale, oculo-podalica
- Didattica dei movimenti fondamentali per il fitness a corpo libero con bastone (lo squat, l'affondo, i push up, lo stacco da terra e Rdl)
- Didattica e fondamentali nella pallavolo
- Sport di squadra: pallavolo, minivolley, calcio, basket
- Sport individuali: tennis tavolo, badminton

I rappresentanti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Il docente

\_\_\_\_\_



**LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”**

Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400

Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>

e-mail: f [ips100007@istruzione.it](mailto:ips100007@istruzione.it) - pec: [fips100007@pec.istruzione.it](mailto:fips100007@pec.istruzione.it)