



CONTENUTI FINALI

A.S 2025/26

Pag. 1/2

CONTENUTI FINALI

Anno Scolastico	2025/2026	Classe	II	Sez.	I
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Docente	Prof. Partipilo Filippo				



CONTENUTI FINALI

A.S 2025/26

Pag. 2/2

SEZ. 5 - CONTENUTI SVOLTI

1	Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
2	Giochi sportivi (pallavolo, calcio a 5, basket, pallamano)
3	Sport individuali (sport di racchetta, tennis, badminton, tennis tavolo)
4	Principali discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)
5	Giochi della tradizione popolare
6	Test motori per la valutazione di capacità coordinative e condizionali e relativi cenni (Sergent test, test dei 4x10 metri)
7	Contenuti teorici: - Lo sport come strumento di integrazione sociale all'interno della disciplina di Ed. Civica - Il sistema scheletrico - Le capacità condizionali (forza, velocità e resistenza) - Le capacità coordinative - La contrazione muscolare

Frascati, 25/05/2026