



Via della Colonna 9/11 50121 – Firenze

Tel: 0552478151

Sito Web: [www.liceomichelangiolo.it](http://www.liceomichelangiolo.it)

E-mail: [FIPC04000N@istruzione.it](mailto:FIPC04000N@istruzione.it)

PEC: [FIPC04000N@pec.istruzione.it](mailto:FIPC04000N@pec.istruzione.it)

## PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/25

CLASSE **2B**

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE **Faberi Ilaria**

### PROGRAMMA SVOLTO 2024-25:

*Consolidamento e rafforzamento delle capacità condizionali e coordinative attraverso esercizi statici e dinamici sia a corpo libero che attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi.*

*Consolidamento e rafforzamento delle capacità coordinative oculo-manuali attraverso l'ausilio della funicella.*

*Affinamento delle capacità senso-percettive e dell'organizzazione spazio-temporale attraverso giochi cooperativi di situazione.*

*Tonificazione della muscolatura posturale ed esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.*

*ATLETICA LEGGERA: Andature preatletiche (esercitazione per il corretto appoggio del piede, skip, corsa calciata, passo saltellato, passo e stacco).*

*-Conoscenza e pratica di alcune discipline: staffetta, salto in lungo, getto del peso*

*-partecipazione al Campionato di Istituto di Atletica leggera*

*PALLAVOLO: tecnica e fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro); Torneo di Istituto*

*BASKET: tecnica e fondamentali (palleggio, passaggio, arresto e tiro, terzo tempo)*

*PALLAMANO: tecnica e fondamentali (palleggio, passaggio, tiro)*

*GIOCHI DI MOVIMENTO: strutturati e inventati*

*PING PONG E BADMINTON*

*PILATES: teoria e tecniche base del Pilates*

*ED. CIVICA: Didattica orientativa: "Rispetto delle regole e Fair-play"*

*-TEST SVOLTI: lancio della palla medica, test del salto in lungo da fermo, del salto della funicella, basket, pallavolo, circuito a 5 stazioni*

Firenze, \_\_\_\_\_

FIRMA DEGLI STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

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

FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_