



## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**DOCENTE:** Silvia Picchi

CLASSE            3F            MATERIA Scienze Motorie e Sportive    A.S. 2024/2025

**PROGRAMMA SVOLTO:** Consolidamento e rafforzamento delle capacità coordinative di base con esercizi vari e molteplici statici e dinamici anche attraverso esercizi mirati alla capacità di utilizzare i vari gruppi muscolari in modo dissociato facendo lavorare i due emisferi in contrapposizione.

Consolidamento e rafforzamento delle capacità coordinative e specifiche equilibrio,statico, dinamico, in volo anche con l'ausilio della funicella coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica

Affinamento delle capacità senso-percettive e dell'organizzazione spazio-temporale.

Miglioramento dello schema corporeo e della percezione di sé.

Consolidamento e rafforzamento delle capacità condizionali:    forza, velocità, resistenza

Mobilizzazione delle principali articolazioni : coxo-femorale; scapolo-omeroale; rachide.

Tonificazione della muscolatura posturale;

Stretching

- Atletica leggera: Andature preatletiche: skip alto e basso, corsa calciata, incrociata, balzi, doppio impulso, esercizi di scatto con partenza da varie posizioni;

- Partecipazione al Campionato di Istituto di Atletica Leggera

Conoscenza e pratica di alcune discipline di Atletica Leggera : salto in lungo, velocità, resistenza. Getto del peso. Staffetta 4x100.

- Pallavolo : perfezionamento della tecnica dei fondamentali: palleggio, bagher, battuta dall'alto e da sotto, schiacciata, muro. Gioco della pallavolo. Partecipazione al torneo di Istituto

- Basket: giochi propedeutici: Dieci passaggi, Killer , Ruba birilli a canestro, Tiri liberi.

- Tennis tavolo : gioco singolo, doppio.

- Badminton: gioco singolo e doppio.

- Calciotto.

- Percorsi a stazione per il miglioramento dei vari gruppi muscolari.

- Giochi di movimento, di velocità e destrezza

- -Conoscenza delle regole degli sport sperimentati.

- Ed.Civica : Incontro con tecnico esperto : legittimità della difesa personale, teoria e esercizi specifici.

- Test svolti: Funicella 30 sec. Salto in lungo da fermi; 5x10; Flex.

FIRMA DOCENTE

Silvia Picchi

Firenze 3 Giugno 2025