



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 3B

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:**

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

*-partecipazione al Campionato di Istituto di Atletica leggera*

**PING PONG:** *tecnica base, gioco "ping pong all'americana"*

**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)*

**BADMINTON**

**PILATES:** *teoria e tecniche base del Pilates*

**ED. CIVICA:** *Didattica orientativa: "Legittimità della difesa personale"*

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

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

FIRMA DEGLI STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

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

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