



Via della Colonna 9 /11
50121 Firenze - Tel: 0552478151
Sito Web: www.liceomichelangelo.it
E-mail: fipc04000n@istruzione.it
Pec: fipc04000n@pec.istruzione.it

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Silvia Picchi

CLASSE 3E 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.
- Calcetto.
- 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