



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 3C

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE Samuele Bacci

### 1 - Sviluppo delle capacità motorie

- Esercizi di ginnastica a corpo libero combinati in situazioni spazio-temporali diversificate;
- Esercizi di equilibrio statico e statico-dinamico;
- Esercizi di rilassamento globale e segmentario;
- Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali.
- Test della funicella; salto in lungo da fermo; lancio palla medica 3kg da seduti;

### 2 - Potenziamiento delle capacità condizionali

- Allenamento della forza: esercizi di potenziamento arti superiori e inferiori; es. di tonificazione muscoli addominali e dorsali a carico naturale in esecuzioni dinamiche e/o di tenuta, individuali e a tramite Interval training
- Allenamento della mobilità articolare e della flessibilità tramite esercizi total body
- Test di forza: squat isometrico; plank.

### 3 - Consolidamento delle capacità relazionali e sociali

- Attività ludiche, esercizi di cooperazione

### 4 - Approfondimento delle discipline sportive

- Esercitazioni individuali e di squadra per l'apprendimento dei fondamentali dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, hockey, calcio, atletica leggera;
- Esercitazioni di squadra per l'apprendimento di attività ludiche ricreative;
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport di squadra praticati.

### 5 - Educazione alla salute

- Promozione di stili di vita sani: una sana alimentazione
- Comprendere i comportamenti a rischio: le dipendenze e il doping.

### 6 - Partecipazione al Torneo d'Istituto di Pallavolo e alla Giornata dello Sport

### 7 - Ed. Civica: corso di autodifesa

Firenze, 03/06/2025

FIRMA DEGLI STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

MATILDE JOANI

MATILDE GRAZIANI

FIRMA DEL DOCENTE

Samuele Bacci