



Via della Colonna 9/11 50121 – Firenze

Tel: 0552478151

Sito Web: www.liceomichelangiolo.it

E-mail: FIPC04000N@istruzione.it

PEC: FIPC04000N@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/25

CLASSE 3A

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

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 a 5 stazioni

Firenze, _____

FIRMA DEGLI STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

FIRMA DEL DOCENTE _____