



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 3D MATERIA Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE Paladino Federico

PROGRAMMA SVOLTO:

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, mono-skip, mono impulso, doppio impulso, passo saltellato, passo e stacco).

Conoscenza e pratica di alcune discipline: Salto in alto, salto in lungo, getto del peso
-partecipazione al Campionato di istituto di Atletica leggera

PALLAVOLO: tecnica e fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata e muro)

BASKET: tecnica e fondamentali (palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo)

PALLAMANO: tecnica e fondamentali (palleggio, passaggio, tiro)

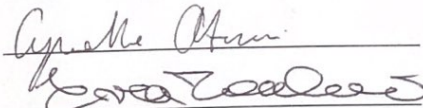
-GIOCHI DI MOVIMENTO: possesso palla, bagherone, bandierina multisport

-ED. CIVICA: Didattica orientativa: legittimità della difesa personale

-TEST SVOLTI: lancio della palla medica, Sit up test, plank test, test navetta 5x10 m, test del salto in lungo da fermo, del salto della corda

Firenze, 04/06/2025

FIRMA DEGLI STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE



FIRMA DEL DOCENTE

