



Via della Colonna 9 /11
50121 Firenze - Tel: 0552478151
Sito Web: www.liceomichelangtolo.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. 2023/2024

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-podalica

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;

Conoscenza e pratica di alcune discipline di Atletica Leggera : salto in lungo, velocità, lancio del vortex (propedeutico al giavellotto). 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 , Palla Contesa, Tiri liberi.
- Tennis tavolo : gioco singolo, doppio.
- Hockey su pista: Gioco di squadra
- Badminton: gioco singolo e doppio.
- Calciotto.
- Percorsi a stazione per il miglioramento dei vari gruppi muscolari.
- Giochi di movimento, di velocità e destrezza
- -Conoscenza delle regole degli sport sperimentati.
- Lavori di gruppo: Organizzazione e conduzione del riscaldamento muscolare
- Incontro con tecnico esperto : legittimità della difesa personale, esercizi specifici.
- Ed.Civica : I traumi sportivi: prevenzione e primo soccorso. Spiegazione e approfondimento dei traumi più frequenti durante l'attività sportiva.
- Test svolti: Lancio da seduti palla medica; Flex.

FIRMA DOCENTE

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Firenze 5 Giugno 2024

