



ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE

“ERNESTO BALDUCCI”

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809

EMAIL : FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT

PEC : FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT

www.istitutobalducci.gov.it

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

ISTITUTO **ERNESTO**
STATALE **BALDUCCI**
SUPERIORE

ANNO SCOLASTICO 2025/2026 CLASSE 3 ALS

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE

Il programma svolto dalla classe, dopo un'attenta valutazione delle effettive possibilità motorie degli alunni e considerando le loro particolari caratteristiche bio-psico-pedagogiche, ha investito tutti i punti programmatici stabiliti in fase di programmazione, alcuni in modo approfondito, altri in modo più superficiale.

In particolare per l'attività pratica:

- Potenziamento fisiologico: corsa di resistenza, di velocità, esercizi per il potenziamento aerobico, anaerobico, es. a carico naturale per l'incremento della forza.
- Consolidamento e affinamento degli schemi motori e per il miglioramento delle capacità coordinative, percorsi di destrezza :utilizzo della speed ladder.
- Esercizi di circuit training.
- Attività di team builder
- Acrosport.
- Atletica: tecnica superamento ostacoli
- Formazione del carattere e del senso civico: giochi di squadra: pallavolo, calcetto, tennis tavolo
- Partecipazione progetto bocce, lezioni tenute da esperti.
- Attività in ambiente naturale, trekking
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute durante lo svolgimento delle varie attività partendo sempre dall'analisi di certi movimenti attivi e dalle esperienze del vissuto corporeo.

Aspetti teorici:

- Apparato cardiocircolatorio.
- Apparato respiratorio.

Educazione civica: Educazione alla salute ed al benessere, informazioni di primo soccorso, manovre BLS.

Pontassieve, 3 Giugno 2026

ALLIEVI

DOCENTE

Prof. Ratti Olga Maria