

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.edu.it

CODICE FISCALE : 94052770487 | CODICE UNIVOCO: UF7R2C

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2025/2026

Docente: Benedetta Bulli

Disciplina di insegnamento: Scienze Motorie e Sportive

Classe: III C

Indirizzo: LICEO SCIENTIFICO

Testo in adozione: Educare al Movimento. Allenamento Salute e Benessere (Dea Scuola)

CONTENUTI

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 rispettato tutti i punti stabiliti in fase di programmazione, alcuni in modo approfondito, altri in modo più superficiale.

Contenuti dell'**attività pratica**

- 1) Utilizzo di una corretta terminologia per identificare le azioni motorie, le posture e i segmenti del corpo.
- 2) Acquisizione della capacità di relazione con gli altri, di cooperazione e collaborazione: esercizi di gruppo e giochi di squadra sia sportivi che non codificati;
- 3) Attività per il miglioramento dell'orientamento spazio-temporale, la visione periferica e l'anticipazione motoria.
- 4) Rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base con conseguente acquisizione di una miglior fiducia in sé stessi, delle proprie capacità, rinforzo dell'autostima e senso civico attraverso il lavoro a corpo libero, l'uso di piccoli e grandi attrezzi, lavori a coppie ed in gruppo.
- 5) Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare (stretching statico e dinamico).
- 6) Esercizi di coordinazione dinamica generale.
- 7) Esercizi di reazione motoria.
- 8) Esercizi di tonificazione per tutto il corpo con particolare attenzione all'utilizzo degli esercizi di core stability
- 9) Informazione del processo di strutturazione dei paramorfismi e dismorfismi e presa di coscienza della postura corretta: esercizi di ginnastica posturale, yoga e pilates.

- 10) Esercitazioni per la coordinazione segmentaria e globale a corpo libero e attraverso l'utilizzo di attrezzi: funicella, cerchi, speed ladder, palle di varie dimensioni e peso, frisbee, bacchette, scampoli di stoffa, pedana, tappeti di vario genere, cavallina, spalliera, palco di salita.
- 11) Esercitazioni per la rapidità globale a corpo libero e attraverso l'utilizzo di attrezzi: funicella, cerchi, speed ladder, palle di varie dimensioni e peso, bacchette, scampoli di stoffa.
- 12) Esercitazioni per il miglioramento dell'equilibrio a corpo libero (individuali o in gruppo - acroport) e attraverso l'utilizzo di attrezzi: trave, assi di equilibrio, appoggi baumann, meduse e tavolette propriocettive.
- 13) Conoscenza e attuazione del Circuit training (sia con esercizi a corpo libero che con utilizzo di piccoli attrezzi).
- 14) Avviamento e conoscenza dei fondamentali di varie attività sportive:
 - Volley: palleggio, bagher, attacco, pallonetto, battuta;
 - Progetto Baseball;
 - Progetto Bocce.
- 15) Informazioni fondamentali sulla tutela della salute durante lo svolgimento delle varie attività partendo sempre dall'analisi di certi movimenti attivi e delle esperienze del vissuto corporeo.
- 16) Alcune specialità dell'atletica leggera, con analisi del gesto tecnico: salto in alto, salto in lungo, getto del peso, corsa di velocità (60 e 250 mt).
- 17) Trekking.
- 18) Rispetto delle regole e fair play.

Contenuti dei moduli di **teoria**

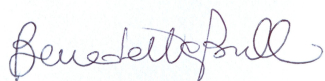
- 1) Anatomia muscolare
- 2) Capacità condizionali: forza

Argomenti di **Educazione Civica**:

- 1) Primo soccorso
- 2) Progetto Arbitraggio e fair play.

Pontassieve, 6 giugno 2026

Firma dell'insegnante



Firma degli studenti

.....

.....