



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 4 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 : resistenza e velocità.
- Attività in ambiente naturale, avvicinamento alla canoa.
- Esercizi a carico naturale per l'incremento della forza, utilizzo circuit training.
- Consolidamento e affinamento degli schemi motori e per il miglioramento delle capacità coordinative. Utilizzo attrezzi : step.
- Ricerca dell'equilibrio in forma dinamica, percorso
- Formazione del carattere e del senso civico: giochi di squadra, pallavolo, pallacanestro, calcetto, baseball.
- Ginnastica artistica: preacrobatica e verticali
- Test motori: Abalakov.
- Test motori (potenziamento muscolare) scelti e valutati dagli alunni
- Informazioni fondamentali sulla tutela della salute durante lo svolgimento delle varie attività partendo sempre dall'analisi dei movimenti e dalle esperienze del vissuto corporeo.

Aspetti teorici:

- Il Doping: aspetto scientifico.
- Visione docu-film “Icarus” inerente al tema del doping.

Educazione civica: educazione al volontariato ed alla cittadinanza, la donazione degli organi e del sangue.

Pontassieve, 28 maggio 2026

ALLIEVI

DOCENTE

Prof. Ratti Olga Maria