



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 5 BLS

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 a carico naturale per incremento della forza.
- Consolidamento e affinamento degli schemi motori e per il miglioramento delle capacità coordinative.
- Allenamento a circuito, circuit training
- Attività presentate dagli allievi, brevi allenamenti con sequenze di esercizi in progressione con utilizzo di piccoli attrezzi.
- Partecipazione progetto bocce, lezioni tenute da esperti.
- Partecipazione progetto tiro con l'arco, lezione tenuta da esperti.
- Formazione del carattere e del senso civico : giochi di squadra, pallavolo, calcetto tennis tavolo.

Aspetti teorici:

- Le Olimpiadi antiche e moderne, aspetti storici e sociali.

Educazione civica: educazione al volontariato ed alla cittadinanza: l'acquisizione delle corrette procedure di intervento in caso di arresto cardiaco e svolgimento del programma teorico/pratico per l'uso del defibrillatore semiautomatico con esame teorico/pratico.

Pontassieve, 30 maggio 2026

ALLIEVI

DOCENTE

Prof. Ratti Olga Maria