

**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE**

**“ERNESTO BALDUCCI”**

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809

EMAIL : [FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@ISTRUZIONE.IT) - PEC : [FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:FIIS00800G@PEC.ISTRUZIONE.IT)

[www.istitutobalducci.edu.it](http://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: V 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. La classe non ha però avuto la possibilità di partecipare al progetto Baseball per motivi di ordine logistico.

**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, scala orizzontale.
- 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 - acrosport) 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;
  - Calcio: passaggi, controllo palla, conduzione palla, tiro in porta;
  - Frisbee : lancio dritto e rovescio, presa a sandwich ed a pinza.
  - Progetto Bocce;
  - Sport integrato: pallavolo seduti, rugby seduti, pallamano seduti.
- 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) Trekking.

#### Contenuti dei moduli di **teoria**

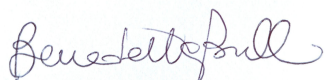
- 1) Primo soccorso con BLS

#### Argomenti di **Educazione Civica**:

- 1) Pratica BLS ed esame ufficiale
- 2) Sicurezza e attività motoria in ambiente naturale
- 3) Passeggiata di consapevolezza relazionale

Pontassieve, 9 giugno 2026

firma dell'insegnante



firma degli studenti

.....  
.....