



**ISTITUTO STATALE SUPERIORE “ERNESTO BALDUCCI”  
PONTASSIEVE**

VIA ARETINA, 78A – 50065 PONTASSIEVE (FI)

TEL. 055 8316806 FAX 055 8316809 EMAIL : 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

**CONTENUTI PROGRAMMA SVOLTO classe 3<sup>A</sup>B T.:**

- Il “Riscaldamento”: fase di una seduta di allenamento – caratteristiche – gli effetti del riscaldamento – le variabili che condizionano la scelta dell’esercizio – le specificità del riscaldamento – il riscaldamento passivo;
- Autostima, Empatia, Bullismo, Cyber bullismo: che cos’è l’autostima – i livelli di autostima – l’empatia – il bullismo – gli attori degli episodi di bullismo – le caratteristiche del bullismo – i dati del bullismo – le cause del bullismo – il Cyberbullismo – le conseguenze – il ruolo del gruppo degli spettatori;
- Il calcio a 5: caratteristiche – l’area di gioco – il gioco e le regole – il lessico – storia – i fondamentali individuali – i ruoli – arbitraggio e direzione di gioco;
- I regolamenti e il Fair Play;
- L’Unihockey: la storia - le regole – il terreno di gioco - i ruoli - i fondamentali tecnici;
- Le alterazioni della postura: paramorfismi e dismorfismi (portamento rilassato, ipercifosi e iperlordosi, piede piatto, scapole alate, scoliosi, ginocchio valgo e ginocchio varo);
- Test motori: test combinato per la valutazione delle capacità motorie generali – SitUp – salto in lungo da fermo – Salto della corda – Lancio della palla medica da 2 kg;
- Sport praticati: Pallavolo – Pallacanestro – Calcio a 5 – Tchouck Cerchio - Tennis tavolo – Salto in lungo – Unihockey – Getto del peso – Sitting volley.

Data: 29 Maggio 2023

L’insegnante

Paolo Franconeri