



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”
INDIRIZZO: LICEO CLASSE: 1BSTEM A.S. 2024/2025
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: PROF. SABRINA FEDERIGI

MODULO 1

PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

- uso del lessico corretto della disciplina
- esercitazioni che coinvolgono azioni motorie semplici e combinate e gestire l'equilibrio corporeo
- assi e piani del corpo ,schemi motori anche attraverso esperienza motoria.
- Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per una ;attività sportiva specifica:
- Esercizi propriocettivi, cardio e di coordinazione
- Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori;
- esercitazioni di coordinazione generale e fine
- Tecnica e didattica dei salti con la funicella e degli elementi Capovolta avanti, atteggiamenti in sospensione.

MODULO 2

lo sport. Le regole, il fair-play (sport individuali e di squadra

- i fondamentali di gioco di squadra ; pallavolo, pallamano,calcio a 5, dodgeball,ultimate, hit-ball
- regolamento ed applicazione dello stesso durante il gioco di squadra
- applicazione del linguaggio motorio sportivo specifico della disciplina
- Elementi di pre acrobatica di base;
- sport individuali di atletica: tecnica del getto del peso , salto in alto e salto in lungo, vortex , getto del peso

Modulo n.3

- salute benessere sicurezza e prevenzione e relazione con l' ambiente naturale e tecnologico”
- comportamenti adeguati in palestra

- abbigliamento idoneo alla disciplina
- attività motoria in ambiente naturale
- primo soccorso BLS "il cuore batte al Galilei-Artiglio" tecniche di massaggio cardiaco.
- **ED.CIVICA progetto" Plogging"**,
Attività motoria in ambiente naturale e raccolta di rifiuti svolta all'interno dell'Istituto scolastico .

La classe ha partecipato al torneo d'Istituto di pallavolo ed alcuni alunni ai campionati studenteschi di atletica leggera e pallavolo a livello provinciale.

VIAREGGIO _02 GIUGNO 2025

DOCENTE SABRINA FEDERIGI_____