



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”**
INDIRIZZO: **LICEO** CLASSE: **4BS** 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
- il sistema scheletrico-muscolare
- Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per una ;attività sportiva specifica:
- Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori; (piegamenti sulle braccia, plank, squat in pliometria
miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali
- Tecnica e didattica dei salti con la funicella e degli elementi Capovolta avanti, dietro, appoggio ritto e rovesciato (verticale),
-

MODULO 2

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

- i fondamentali di gioco di squadra ; dodgeball pallavolo, pallamano, calcio a 5, basket
- regolamento ed applicazione dello stesso durante il gioco di squadra
- applicazione del linguaggio motorio sportivo specifico della disciplina
- Elementi in appoggio quadrupedi e di pre acrobatica di base;(capovolta avanti e dietro)
- Primi approcci alla ginnastica attrezistica di base sui grandi attrezzi:Sbarra, Anelli, (Controllo del corpo in posizioni di appoggio sulle mani: appoggio-sospensione- slancio in appoggio ritto)
- corpo libero su pedana elastica e tappeto, trampolino elastico (salti in equilibrio in volo)
- sport individuali di atletica: tecnica del getto della palla medica, vortex e peso , salto in alto e salto in lungo,

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

EDUCAZIONE CIVICA:primo soccorso “**il cuore batte al Galilei Artiglio**” manovre di massaggio cardiaco e disostruzione delle vie aeree. (valido anche come PCTO)

La classe ha partecipato al torneo d'Istituto di pallavolo ed un alunno ai campionati studenteschi fase provinciale di atletica leggera

VIAREGGIO _ 02 GIUGNO 20

DOCENTE SABRINA FEDERIGI_