



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"
INDIRIZZO: LICEO CLASSE: 2BSTEM 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 di equilibrio anche attraverso esperienza motoria.
- Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per una ;attività sportiva specifica:
- Esercizi propriocettivi, cardio e di coordinazione
- 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 ; pallavolo, pallamano, calcio a 5, dodgeball, ultimate, tennis tavolo e calcio tavolo, badminton

- regolamento ed applicazione dello stesso durante il gioco di squadra
- applicazione del linguaggio motorio sportivo specifico della disciplina
- Elementi di pre acrobatica di base;
- Primi approcci alla ginnastica attrezistica di base sui grandi attrezzi: Parallele pari,, Anelli, corpo libero su pedana elastica ,sbarra.
- sport individuali di atletica: tecnica del getto del vortex, palla medica del 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
- primo soccorso BLS "il cuore batte al Galilei Artiglio" manovre di massaggio cardiaco e disinquinamento delle vie aeree.
- **ED,CIVICA: PLOGGING** attività motoria in ambiente naturale e raccolta di rifiuti, con uscita didattica in pineta di ponente

La classe ha partecipato al torneo di pallavolo d'Istituto ed una alunna ha partecipato ai campionati studenteschi di pallavolo a livello provinciale

VIAREGGIO 02 GIUGNO 2025

DOCENTE SABRINA FEDERIGI__