



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"
INDIRIZZO: SCIENZE APPLICATE CLASSE: 3AS A.S. 2024/2025
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: PROF. MATTEI GABRIELE

LIBRO DI TESTO DI RIFERIMENTO: "Competenze motorie" di Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi

PARTE EDUCATIVA GENERALE

- a. Come adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;
- b. Come prendere coscienza delle abitudini di vita errate, della propria corporeità e dei propri limiti al fine di sviluppare modelli di vita adatti al conseguimento ed al mantenimento della salute;
- c. Come agire in modo consapevole, consono e responsabile.

PARTE SPECIFICA DISCIPLINARE

1. Attività generale e posture

- d. Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per un'attività sportiva specifica: funzione e caratteristiche;
- e. Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori;
- f. Mobilità articolare attiva e passiva;
- g. Prevenzione del mal di schiena attraverso gli esercizi di rinforzo e di mobilità articolare specifica (muscolo Ileopectineo);
- h. Tecnica e didattica dei salti con la funicella e degli elementi Capovolta avanti, dietro, appoggio ritto rovesciato (verticale);

2. Il corpo umano: "sistema muscolo-scheletrico" e "il corpo nello spazio"

- i. Cenni sulla funzione di ossa e muscoli principalmente coinvolti nell'attività pratica;
- j. Le posizioni fondamentali (decubito prono, supino ecc...), i movimenti fondamentali del corpo (flessione, piegamento, circonduzione, estensione, ecc...), assi anatomici e piani di riferimento.

3. Ginnastica e attività motoria di base associata agli Sport individuali

- k. Elementi in appoggio quadrupedico e di acrobatica di base;

4. Sport di squadra

- l. Pallavolo: fondamentali e regole del gioco - TORNEO DI PALLAVOLO D'ISTITUTO;
- m. Calcio a 5: fondamentali e regole del gioco;

5. Percorso motorio

- n. Test motorio comprensivo di tutti gli argomenti affrontati e preparati nel corso dell'anno scolastico.

EDUCAZIONE CIVICA

1. BLS

Viareggio, 30/05/2025

Firma insegnante:

Firma alunni: