



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”**
INDIRIZZO: **LICEO** CLASSE: 5BS 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 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;
- miglioramento delle capacità coordinative e speciali

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

- regolamento ed applicazione dello stesso durante il gioco di squadra
- applicazione del linguaggio motorio sportivo specifico della disciplina
- discipline di atletica leggera

La classe ha partecipato al torneo d'istituto di pallavolo

-

Modulo n.3

- **salute benessere sicurezza e prevenzione e relazione con l' ambiente naturale**
comportamenti adeguati in palestra
- abbigliamento idoneo alla disciplina
- parte di ed,civica“PRIMO SOCCORSO” **“IL CUORE CHE BATTE AL GALILEI-ARTIGLIO”**
- Le origini del doping, Wada e C.I.O. , sostanze proibite
- video Andreas atleta Germania dell'Est

**PROGETTO BLSA valido come PCTO ED ED.CIVICA e credito formativo in collaborazione con
Associazione Mirco Ungaretti**

2 ore teoria tutta la classe

3 ore pomeriggio

Agli alunni che hanno completato il corso di 5 ore viene rilasciato un attestato di primo soccorso per laici.

VIAREGGIO_ 02 GIUGNO 2025

DOCENTE SABRINA FEDERIGI_