



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”
INDIRIZZO: LICEO CLASSE: 3BS 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:
- 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, ultimate, badminton
- 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;
 - Primi approcci alla ginnastica attrezistica di base sui grandi attrezzi: Parallele pari (Controllo del corpo in posizioni di appoggio sulle mani: appoggio-sospensione- slancio in appoggio ritto) , Sbarra, Anelli, corpo libero su pedana elastica
 - sport individuali di atletica: tecnica del getto della palla medica, vortex 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, una alunna ai campionati studenteschi fase provinciale di pallavolo ed un alunno ai campionati sia in fase provinciale che regionale nella disciplina atletica leggera corsa 100m.

VIAREGGIO _02-giugno 2025

DOCENTE _SABRINA FEDERIGI__