



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"**
INDIRIZZO: **ITI** CLASSE: 5 CT/ET A.S. **2024/2025**
DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** DOCENTE: **PROF. PARDINI SIMONE**

MODULO 1

Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche:

- Saper organizzare un riscaldamento generale personalizzato gestendo il proprio corpo durante l'attività motoria generale e quella specifica
- Saper fare un set di esercizi per l'allungamento muscolare
- Saper fare un programma di lavoro di rafforzamento muscolare per i principali distretti muscolari
- Saper eseguire esercizi preatletici, di preacrobatica, a corpo libero, a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi
- Saper eseguire esercizi a coppie o in gruppo
- Saper eseguire esercizi di mobilità articolare e di coordinazione
- Saper eseguire saltelli con la funicella
- conoscere la corretta terminologia associata alle azioni principali del movimento del corpo umano

MODULO 2

Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale alcuni giochi sportivi e non e sport individuali:

- Saper utilizzare i fondamentali dei giochi di squadra e le tecniche, i gesti specifici degli sport individuali
- Saper eseguire i gesti di alcuni giochi-sport praticati
- Saper eseguire alcune progressioni didattiche sull'atletica leggera
- Saper eseguire i fondamentali della pallavolo
- Saper eseguire alcuni gesti dell'atletica leggera: getto del peso, del disco, salto in lungo, salto in alto, partenza nella corsa veloce
- Saper eseguire alcuni gesti degli sport individuali: palleggio nel tennis tavolo, palleggio nel badminton
- Saper eseguire alcuni gesti del hitball e del dodgeball

- Saper applicare semplici schemi di gioco
- Saper eseguire semplici esercizi ai grandi attrezzi
- Conoscere il lessico specifico, le regole e i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate

Modulo 3

Regole sportive e regole di convivenza sociale, assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza e della salute:

- Rispettare le regole delle discipline sportive praticate e svolgere un ruolo attivo utilizzando le proprie abilità tecniche e tattiche.
- Stabilire corretti rapporti interpersonali e mettere in atto comportamenti operativi all'interno del gruppo.
- Mettere in atto comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo.
- Rispettare il codice del fair play
- Conoscere i principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto
- Conoscere il lessico specifico, le regole e i gesti arbitrali più importanti delle discipline sportive praticate

ED,CIVICA: PROGETTO BLSA

La classe ha partecipato al torneo di pallavolo d'Istituto

VIAREGGIO 04 GIUGNO 2025

DOCENTE PARDINI SIMONE