



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”
INDIRIZZO: ITI CLASSE: 2BT 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: BLSA “il cuore batte al Galilei-Artiglio” manovre di massaggio cardiaco e disostruzione 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 un alunno ai campionati provinciali di pallavolo.

VIAREGGIO 02 GIUGNO 2025

DOCENTE SABRINA FEDERIGI__