



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"
INDIRIZZO: ITI CLASSE: 3AT 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, badminton, ultimate, calcio-tavolo. tennis.-tavolo

- 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,
- sport individuali di atletica: tecnica del getto della palla medica, vortex e 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 es un alunno ai campionati studenteschi fase provinciale di pallavolo

VIAREGGIO _02-giugno 2025

DOCENTE _SABRINA FEDERIGI__