



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"**
INDIRIZZO: **ITI** CLASSE: **2 AT** 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: PLOGGING attività motoria in ambiente naturale e raccolta di rifiuti, con uscita didattica nel cortile scolastico

La classe ha partecipato al torneo di pallavolo d'Istituto ed un alunno ha partecipato ai campionati provinciali di Atletica Leggera

VIAREGGIO 04 GIUGNO 2025

DOCENTE PARDINI SIMONE