

# FUTURA LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato  
dall'Unione europea  
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



Italiadomani  
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA



*I.I.S. Galilei - Artiglio*



**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "GALILEI – ARTIGLIO"**

Liceo Scientifico delle Scienze Applicate

Istituto Tecnico Tecnologico "G. Galilei"

**Istituto Tecnico Tecnologico Trasporti e Logistica "Artiglio"**

Via Aurelia Nord, 342 – 55049 Viareggio

Tel. 0584/53104/Fax 0584/53105

e-mail: [luis01800n@istruzione.it](mailto:luis01800n@istruzione.it) pec: [luis01800n@pec.istruzione.it](mailto:luis01800n@pec.istruzione.it)

<http://www.iisgalileiartiglio.edu.it/>



CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004.



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MARCO ARRIGHI  
CLASSE 4 ET FT

Valutazione diagnostica iniziale, tramite osservazioni dirette e test motori, per analizzare le conoscenze, le abilità, i comportamenti relazionali, i comportamenti metacognitivi.

Attività di sensibilizzazione sul modo corretto di affrontare l'attività pratica in palestra

Esercitazioni a corpo libero individuali e a coppie.

Esercitazioni per comprendere la terminologia specifica delle scienze motorie e sportive

Studio di alcuni argomenti teorici per il gruppo di alunni che per motivi vari non possono svolgere le attività pratiche e/o impegno in compiti di organizzazione e arbitraggio dei giochi di squadra

Esercitazioni di ginnastica a corpo libero: progressioni per la corretta esecuzione della capovolta avanti e indietro. Progressioni per la corretta esecuzione della verticale in appoggio al muro. Verticale e capovolta in avanti.

Esercitazioni di preacrobatica: capovolta in avanti in volo e/o con battuta sulla pedana elastica

Semplici progressioni di Ginnastica Artistica

Esercitazioni sui grandi attrezzi: parallele, sbarra, cavallo con maniglie, anelli

Allenamento graduale alla resistenza e alla velocità: la corsa, la funicella

Allenamento alla coordinazione e alla destrezza : percorsi motori e lavoro a stazioni (circuit training)

Allenamento alla velocità (corsa 30 mt / 60 mt)

Allenamento alla percezione di sé: esercizi posturali, esercizi di allungamento muscolare

Allenamento al potenziamento muscolare: esercizi di rafforzamento muscolare a corpo libero

Spiegazione ed esercitazioni su alcune discipline dell'atletica leggera: getto del peso, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex, lancio del disco

Spiegazione teorica dei fondamentali e pratica di alcuni giochi sportivi: pallavolo, calcio a 5, pallamano. Regolamento dei suddetti sports

Spiegazione teorica e pratica dei giochi di racchetta : badminton, tennis tavolo. Regolamento dei suddetti sports

Attività di gioco-sport: Netzbball, Hitball, Palla prigioniera

Torneo di Pallavolo di Istituto

BLSD: le manovre salvavita e l'uso del Defibrillatore

Viareggio 9/6/25

Docente  
Prof. Marco Arrighi

marco.arrighi@galileiviareggio.net