

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 2C

Anno Scolastico: 2024/2025

Docente: Prof.ssa Martina Doveri

MODULO / UNITA' DIDATTICA	PERCORSO FORMATIVO	TEMPI DI ATTUAZIONE
Potenziamento fisiologico	Potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali. Salto in alto-Sargent test, salto in lungo. Esercizi di potenziamento arti superiori, inferiori e core.	Settembre - Giugno
Potenziamento degli schemi motori di base	Strutturazione degli schemi motori di base attraverso esercitazioni a corpo libero. Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.	Settembre - Giugno
Mobilità articolare	Esercitazioni di mobilità delle principali articolazioni attraverso attività dinamiche ed esercizi specifici di stretching delle principali catene muscolari.	Ottobre - Marzo
Avviamento alla pratica sportiva	Conoscenza delle regole e dei regolamenti dei principali giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball. Sviluppo delle capacità di cooperazione tra pari e di rispetto delle regole. Sviluppo e acquisizione del "Fair play". Avviamento al gioco Ultimate.	Ottobre - Giugno
Attività all'aria aperta e in ambiente naturale	Sviluppo delle funzioni organiche ed utilizzo degli spazi all'aria aperta. Lezioni di arti marinesche: i nodi, l'attività di voga, le componenti della barca a remi.	Settembre - Giugno
Cenni teorici Salute e benessere.	Cenni sull'importanza dell'attività fisica per la salute. Capacità motorie: condizionali e coordinative. Assi e piani corporei e movimenti del corpo sulla base di quest'ultimi. Lo scheletro: funzione, azione e nomenclatura ossea.	Settembre - Marzo

Viareggio,
30/05/2025

Firma Studenti:

Firma Docente:

