

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 3 ACN

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, lancio della palla medica. Esercizi di potenziamento arti superiori, inferiori e core.	Settembre - Giugno
Potenziamento degli schemi motori di base	Strutturazione degli schemi motori attraverso esercitazioni a corpo libero. Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podale. Saltelli con la funicella bipodale e monopodale.	Settembre - Giugno
Mobilità articolare	Esercitazioni di mobilità delle principali articolazioni attraverso attività dinamiche ed esercizi specifici di stretching delle principali catene muscolari. Esercitazioni col metodo Pilates.	Ottobre - Marzo
Avviamento alla pratica sportiva	Conoscenza delle regole e dei regolamenti dei principali giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball, calcio. Sviluppo delle capacità di cooperazione tra pari e di rispetto delle regole. Sviluppo e acquisizione del "Fair play".	Ottobre - Giugno
Attività all'aria aperta e in ambiente naturale	Sviluppo delle funzioni organiche ed utilizzo degli spazi all'aria aperta. Attività aerobica all'aperto: corsa veloce e di resistenza.	Settembre - Giugno
Cenni teorici Salute e benessere.	Cenni sull'importanza dell'attività fisica per la salute. Capacità motorie: condizionali e coordinative. Conoscenza dei meccanismi energetici e utilizzo di questi nei vari sport. Doping: concetti fondamentali e problematiche legate alla salute.	Settembre - Marzo

Viareggio,
30/05/2025

Firma Studenti:


Martina Doveri

Firma Docente:

