

## PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

### I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 3 BCN

**Anno Scolastico:** 2024/2025

**Docente:** Prof.ssa Martina Doveri

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

Viareggio,  
30/05/2025

Firma Studenti:

*Olivero Ruffi Suvatti*  
*Deputata Giacomo*

Firma Docente:

*Martina Doveri*