

## PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

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

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 4 CAIE/LOG

**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, salti con la funicella.<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-podalico.<br>Saltelli con la funicella bipodalico e monopodalico.<br>Esercitazioni di ginnastica acrobatica, percezione del corpo in volo.<br>Esercizi di equilibrio monopodalico e bipodalico. | 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.<br>Metodo PNF.                                                                                                              | Ottobre - Marzo     |
| <b>Avviamento alla pratica sportiva</b>          | Conoscenza delle regole e dei regolamenti dei principali giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball, calcio e ping pong.<br>Sviluppo delle capacità di cooperazione tra pari e di rispetto delle regole.<br>Arbitraggio di pallavolo e di basket.                                                                           | Ottobre - Giugno    |

| MODULO /<br>UNITA' DIDATTICA                       | PERCORSO FORMATIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TEMPI DI ATTUAZIONE |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Attività all'aria aperta e<br>in ambiente naturale | Sviluppo delle funzioni organiche ed<br>utilizzo degli spazi all'aria aperta.<br>Attività aerobica all'aperto: corsa veloce e<br>di resistenza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Settembre - Giugno  |
| Cenni teorici<br>Salute e benessere.               | Cenni sull'importanza dell'attività fisica per<br>la salute.<br>Capacità motorie: condizionali e<br>coordinative.<br>Conoscenza dei meccanismi energetici e<br>utilizzo di questi nei vari sport.<br>Importanza della sana alimentazione:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- macro e micronutrienti</li> <li>- Patologie legate ad una dieta scorretta</li> <li>- Fattori di rischio</li> <li>- Piramide alimentare.</li> </ul><br>Conoscenza delle corrette regole di igiene<br>in palestra e fuori. | Settembre - Marzo   |

Viareggio,  
30/05/2025

Firma Studenti:

*Anna Rini*  
*Anna Com*

Firma Docente:

*Donatella*