

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 5 BCN

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, salti con la funicella. 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. Esercitazioni di ginnastica acrobatica, percezione del corpo in volo. Esercizi di equilibrio monopodale e bipodale. Utilizzo di grandi attrezzi ed esercitazioni acrobatiche: spalliera, tappeti e macchinari.	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. Metodo PNF.	Ottobre - Marzo

MODULO / UNITA' DIDATTICA	PERCORSO FORMATIVO	TEMPI DI ATTUAZIONE
Avviamento alla pratica sportiva	Conoscenza delle regole e dei regolamenti dei principali giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball, calcio e ping pong. Sviluppo delle capacità di cooperazione tra pari e di rispetto delle regole. Arbitraggio di pallavolo e di basket. Prevedere le conseguenze delle proprie azioni. Sapersi muovere nelle diverse discipline sportive con maggior padronanza. Sapersi organizzare in modo autonomo nelle diverse attività.	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. Importanza dell'attività fisica nella vita quotidiana. I fattori di rischio e le malattie metaboliche (diabete, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa). L'alimentazione e la piramide alimentare. Il primo soccorso e il BLS. Traumi muscolari: contrattura, stiramento e strappo. Piani e assi del corpo. La postura e le sue alterazioni (lombalgia). Meccanismi energetici. Teoria dello sport: nuoto, vela. Lo sport nel periodo fascista. Gino Bartali. Le Olimpiadi: nascita e storia. Berlino 1936 e J.Owens. Panatta e Coppa Davis Cile. Conoscenza delle corrette regole di igiene in palestra e fuori.	Settembre - Marzo

Viareggio,
30/05/2025

Firma Studenti:


Vir Zetommaso

Firma Docente:

