

## PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

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

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 5 CAIE

**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-podale.<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. Utilizzo di grandi attrezzi ed esercitazioni acrobatiche: spalliera, tappeti e macchinari. | 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     |

| MODULO /<br>UNITA' DIDATTICA                               | PERCORSO FORMATIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TEMPI DI ATTUAZIONE |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Avviamento alla<br/>pratica sportiva</b>                | <p>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.</p> <p>Sapersi muovere nelle diverse discipline sportive con maggior padronanza. Sapersi organizzare in modo autonomo nelle diverse attività.</p> | Ottobre - Giugno    |
| <b>Attività all'aria aperta e<br/>in ambiente naturale</b> | <p>Sviluppo delle funzioni organiche ed utilizzo degli spazi all'aria aperta. Attività aerobica all'aperto: corsa veloce e di resistenza.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Settembre - Giugno  |
| <b>Cenni teorici<br/>Salute e benessere.</b>               | <p>Cenni sull'importanza dell'attività fisica per la salute.<br/>Importanza dell'attività fisica nella vita quotidiana.<br/>L'importanza della donazione del sangue.<br/>Il primo soccorso e il BLSO.</p> <p>Conoscenza delle corrette regole di igiene in palestra e fuori.</p>                                                                                                                                                                   | Settembre - Marzo   |

Viareggio,  
30/05/2025

Firma Studenti:

*Luca Zili*  
*Ally A. le*

Firma Docente:

*Daniela*