



I.I.S. Galilei Artiglio

## PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"  
INDIRIZZO: NAUTICO CLASSE: 2D A.S. 2022/2023  
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: PROF. MATTEI GABRIELE

LIBRO DI TESTO DI RIFERIMENTO: "In Movimento" di Gianluca Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi

### PARTE EDUCATIVA GENERALE

- Come adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;
- Come prendere coscienza delle abitudini di vita errate, della propria corporeità e dei propri limiti al fine di sviluppare modelli di vita adatti al conseguimento ed al mantenimento della salute;
- Come agire in modo consapevole, consono e responsabile.

### PARTE SPECIFICA DISCIPLINARE

#### 1. Attività generale e posture

- Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per un'attività sportiva specifica: funzione e caratteristiche (pag. 118-119);
- Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori;
- Mobilità articolare attiva e passiva (pag. 149-152);
- Prevenzione del mal di schiena attraverso gli esercizi di rinforzo e di mobilità articolare specifica (muscolo Ileopectineale); come sollevare i pesi (pag. 509);
- Tecnica e didattica degli elementi "Capovolta avanti, dietro e Verticale ritta" e dei salti con la funicella.

#### 2. Il corpo umano: "sistema muscolo-scheletrico" e "il corpo nello spazio"

- Cenni sulla funzione di ossa e muscoli principalmente coinvolti nell'attività pratica - retto addominale, ileopsoas, bicipite e tricipite brachiale, quadricipite e bicipite femorale, gastrocnemio - (ossa principali pag. 13-19 - muscoli della fascia addominale pag. 74-78 - muscoli degli arti superiori e degli arti inferiori pag. 92-106);
- Le posizioni fondamentali (decubito prono, supino ecc...), i movimenti fondamentali del corpo (flessione, piegamento, circonduzione, estensione, ecc...), assi anatomici e piani di riferimento (prima e ultima pagina del libro dietro la copertina).

#### 3. Sport di squadra

- Pallavolo: fondamentali e regole del gioco (da pag. 304 a pag. 314);
- Calcio a 5: fondamentali e regole del gioco (da pag. 320 a pag. 327);

#### 4. Percorso motorio

- Test motorio comprensivo di tutti gli argomenti affrontati e preparati nel corso dell'anno sopracitati.

Viareggio, 31/05/2023

Firma insegnante:

Firma alunni:

## PROGRAMMA ESERCITAZIONI NAUTICHE 2022-2023

## CLASSE 2D

La classe 2D nel corso dell'anno scolastico 2022-2023 ha svolto il seguente programma di Esercitazioni Nautiche:

- Nodi marinareschi: nei mesi fra dicembre e febbraio la classe si è applicata alla costruzione del quadretto nautico, dove sono stati eseguiti anche nodi più complessi come impiombature, legature e nodi ornamentali.
- Principio di Archimede, equilibrio dei corpi galleggianti, qualità essenziali e nautiche
- Elementi generici dello scafo, parti dello scafo, movimenti della nave
- Suddivisione interna dello scafo, principali accessori, dimensioni e misure principali dello scafo
- Particolari costruttivi di un'imbarcazione in legno
- Imbarcazioni a remi, accessori delle imbarcazioni a remi, armamento
- Tecnica di voga e comandi di voga, manovre a remi
- Nomenclatura cordame di bordo, tipi di cavi e fibre, parti di un cavo, resistenza dei cavi, carico di sicurezza e di rottura, coefficienti e formule
- Bozzelli e paranchi, calcolo dello sforzo
- Tipi di ancore, catene, lunghezze di catene, cenni sull'ancoraggio e l'ormeggio
- Alberatura e attrezzatura delle imbarcazioni a vela: manovre fisse e manovre correnti, tipi di vela e parti delle vele
- Propulsione velica: termini d'uso frequente nella marineria velica, effetto del vento sulle vele, vento reale e apparente, andature delle imbarcazioni a vela
- Manovra delle imbarcazioni a vela: virare, orzare e poggiare, strambare o abbattere, regole per la sicurezza della conduzione di una imbarcazione a vela
- Cenni sulla propulsione meccanica, parti dell'elica, effetti dell'elica: propulsivo ed evolutivo
- Il timone, parti del timone, effetti del timone
- Cenni sulla manovra delle imbarcazioni a motore monoelica e a due eliche, sistemi di propulsione azimutali (POD)
- Tipi di ormeggi a banchina e cavi di ormeggio
- Cenni sui sinistri marittimi, gestione delle emergenze a bordo
- Sinistri marittimi: incendio, incaglio e falla, abbandono nave, uomo a mare, manovre recupero uomo a mare a motore e vela, MOB
- Mezzi di salvataggio rigidi e autogonfiabili e principi di sopravvivenza in mare, LSA Code, indossare correttamente una cintura di salvataggio, dotazioni di sicurezza, dotazioni di sopravvivenza e manuale di sopravvivenza, medicinali e dotazioni di pronto soccorso, segnali di emergenza
- Codice Internazionale dei Segnali "ICS", bandiere e pennelli principali
- Nozioni generali sulle comunicazioni marittime: GMDSS proprietà, requisiti e apparati principali
- Collision Regulation "COLREG72", norme generali per la condotta di tutte le unità in mare, segnali luminosi e sonori.
- Nozioni di navigazione piana: coordinate geografiche, miglio nautico e il nodo, bussola magnetica ed orientamento, punti cardinali, venti e rosa dei venti.
- Cenni sulle carte nautiche, carta di Mercatore

Viareggio, 5 giugno 2023



Scordino Sofia  
Depina Lefebvre