



IIS Galilei Artiglio

PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"
INDIRIZZO: NAUTICO CLASSE: 3DCV 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 Ileopectoas); 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

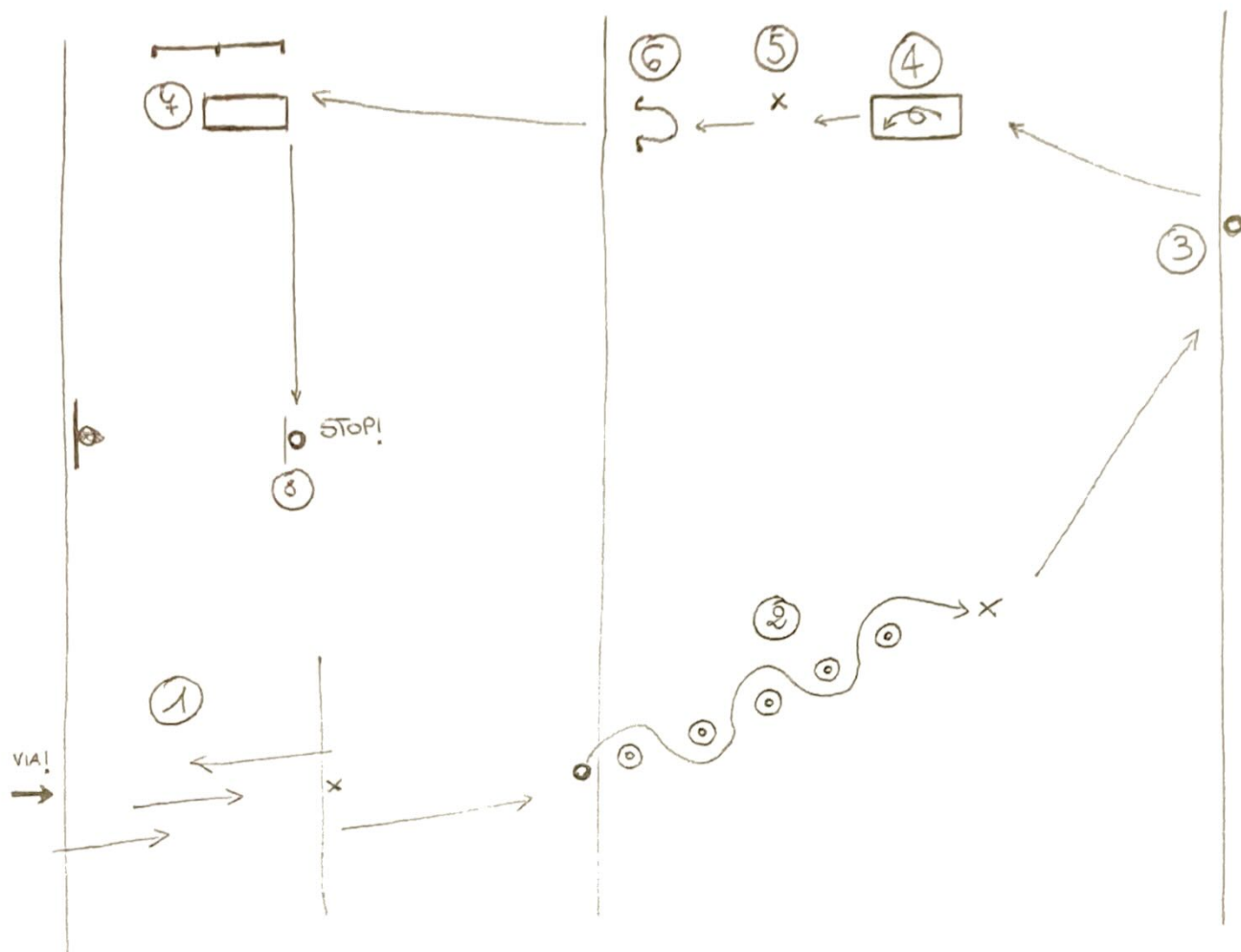
- Test motorio comprensivo di tutti gli argomenti affrontati e preparati nel corso dell'anno sopracitati.

Viareggio, 31/05/2023

Firma insegnante:

Firma alunni:

Percorso motorio



8 STAZIONI; partenza da decubito supino con le mani sulla linea di partenza.

- 1) Velocità: Navetta, andata ritorno andata;
- 2) Calcio a 5, conduzione palla: slalom attorno a 5 cinesini (+ 5 palleggi -opzionale-);
- 3) Pallavolo, battuta dall'alto;
- 4) Ginnastica: capovolta dietro (oppure a scelta del candidato, capovolta avanti o verticale ritta + capovolta avanti);
- 5) Flessibilità: 3 flessioni del busto a gambe unite tese e da in piedi;
- 6) Preparazione fisica generale e coordinazione: 10 salti con la funicella;
- 7) Forza: 10 piegamenti delle braccia (oppure, opzionale, 5 flessioni delle braccia dalla sospensione in presa dorsale "trazioni");
- 8) Basket: 1 tiro libero a canestro.

Viareggio, 31/05/2023

Firma insegnante:

[Signature]

Firma alunni:

[Signature]

[Signature]