



I.I.S. Galilei Artiglio

## PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"  
INDIRIZZO: NAUTICO CLASSE: 3BCN 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 Ileopsoas); 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: