



IIS Galilei Artiglio

PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"
INDIRIZZO: NAUTICO CLASSE: 3CAIE 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

- a. Come adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;
- b. 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;
- c. Come agire in modo consapevole, consono e responsabile.

PARTE SPECIFICA DISCIPLINARE

1. Attività generale e posture

- d. Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per un'attività sportiva specifica: funzione e caratteristiche (pag.118-119);
- e. Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori;
- f. Mobilità articolare attiva e passiva (pag.149-152);
- g. Prevenzione del mal di schiena attraverso gli esercizi di rinforzo e di mobilità articolare specifica (muscolo Ileopsoas); come sollevare i pesi (pag.509);
- h. 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"

- i. 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);
- j. 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

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

4. Percorso motorio

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

Viareggio, 31/05/2023

Firma insegnante:

Firma alunni: