

FUTURA LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



Italiadomani
PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA



I.I.S. Galilei - Artiglio



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "GALILEI – ARTIGLIO"

Liceo Scientifico delle Scienze Applicate

Istituto Tecnico Tecnologico "G. Galilei"

Istituto Tecnico Tecnologico Trasporti e Logistica "Artiglio"

Via Aurelia Nord, 342 – 55049 Viareggio

Tel. 0584/53104/Fax 0584/53105

e-mail: luis01800n@istruzione.it pec: luis01800n@pec.istruzione.it

<http://www.iisgalileiartiglio.edu.it/>



CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004.



PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. MARCO ARRIGHI
CLASSE 3CT

Valutazione diagnostica iniziale, tramite osservazioni dirette e test motori, per analizzare le conoscenze, le abilità, i comportamenti relazionali, i comportamenti metacognitivi.

Attività di sensibilizzazione sul modo corretto di affrontare l'attività pratica in palestra

Esercitazioni a corpo libero individuali e a coppie.

Esercitazioni per comprendere la terminologia specifica delle scienze motorie e sportive

Studio di alcuni argomenti teorici per il gruppo di alunni che per motivi vari non possono svolgere le attività pratiche e/o impegno in compiti di organizzazione e arbitraggio dei giochi di squadra

Esercitazioni di ginnastica a corpo libero: progressioni per la corretta esecuzione della capovolta avanti e indietro. Primi approcci alla verticale da posizione quadrupedica con gamba di slancio.

Esercitazioni di preacrobatica: capovolta in avanti in volo e/o con battuta sulla pedana elastica x volteggio

Esercitazioni sui grandi attrezzi: parallele, sbarra, cavallo con maniglie, anelli

Allenamento graduale alla resistenza e alla velocità: la corsa, la funicella

Allenamento alla coordinazione e alla destrezza : percorsi motori e lavoro a stazioni (circuit training)

Allenamento alla velocità (corsa 30 mt / 60 mt)

Allenamento alla percezione di sé: esercizi posturali, esercizi di allungamento muscolare

Allenamento al potenziamento muscolare: esercizi di rafforzamento muscolare a corpo libero

Spiegazione ed esercitazioni su alcune discipline dell'atletica leggera: getto del peso, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex, corsa ad ostacoli, lancio del disco

Spiegazione teorica dei fondamentali e pratica di alcuni giochi sportivi: pallavolo, basket, touchrugby, ultimate frisbee, calcio a 5, pallamano, baseball 5. Regolamento dei suddetti sports

Spiegazione teorica e pratica dei giochi di racchetta : badminton, tennis tavolo. Regolamento dei suddetti sports

Attività di gioco-sport: Madball, Netzbball, Hitball

Viareggio 6/6/24

Docente
Prof. Marco Arrighi

marco.arrighi@galileiviareggio.net