



## PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"  
INDIRIZZO: ITI CLASSE: 5CT-ET A.S. 2023/2024  
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: PROF. MATTEI GABRIELE

LIBRO DI TESTO DI RIFERIMENTO: "Competenze motorie" di Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi

### 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;
- e. Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori;
- f. Mobilità articolare attiva e passiva;
- g. Prevenzione del mal di schiena attraverso gli esercizi di rinforzo e di mobilità articolare specifica (muscolo Ileoipsoas);
- h. Tecnica e didattica dei salti con la funicella e degli elementi Capovolta avanti, dietro, appoggio ritto rovesciato (verticale);

#### 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;
- j. Le posizioni fondamentali (decubito prono, supino ecc...), i movimenti fondamentali del corpo (flessione, piegamento, circonduzione, estensione, ecc...), assi anatomici e piani di riferimento.

#### 3. Ginnastica e attività motoria di base associata agli Sport individuali

- k. Elementi in appoggio quadrupedico e di preacrobatica di base;
- l. Primi approcci alla ginnastica di base sui grandi attrezzi: Cavallo con Maniglie, Parallele pari, Sbarra, Anelli e Minitrampolino;
- m. Preatletici vari e tecnica e didattica del salto in alto.

#### 4. Sport di squadra

- n. Pallavolo: fondamentali e regole del gioco;
- o. Calcio a 5: fondamentali e regole del gioco;

#### 5. Percorso motorio

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

Viareggio, 30/05/2024

Firma insegnante:

Firma alunni: