



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA “GALILEI - ARTIGLIO”
INDIRIZZO: LICEO CLASSE: 5DT A.S. 2023/2024
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: PROF. SABRINA FEDERIGI

MODULO 1

PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

- uso del lessico corretto della disciplina
- esercitazioni che coinvolgono azioni motorie semplici e combinate e gestire l'equilibrio corporeo
- Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per una ;attività sportiva specifica:
- Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori; gli esercizi di Pilates
- Tecnica e didattica dei salti con la funicella e degli elementi Capovolta avanti, dietro, appoggio ritto e rovesciato (verticale)

MODULO 2

lo sport. Le regole, il fair-play (sport individuali e di squadra

i fondamentali di gioco di squadra ; dodgeball pallavolo, pallamano, calcio a 5

- regolamento ed applicazione dello stesso durante il gioco di squadra
- applicazione del linguaggio motorio sportivo specifico della disciplina
- Elementi in appoggio quadrupedi e di pre acrobatica di base;
- Primi approcci alla ginnastica attrezistica di base sui grandi attrezzi: Parallele pari, Sbarra, Anelli, corpo libero su pedana elastica
- sport individuali di atletica: tecnica del getto del peso , salto in alto e salto in lungo
-

Modulo n.3

- **salute benessere sicurezza e prevenzione e relazione con l' ambiente naturale e tecnologico”**
- comportamenti adeguati in palestra
- abbigliamento idoneo alla disciplina
- parte di ed,civica**“niente può giustificare il doping (dalle droghe al doping)** origini del doping, Wada e C.I.O. , sostanze proibite

- video Andreas atleta Germania dell'Est
- Parte teorica di primo soccorso BLSD in collaborazione con associazione Mirco Ungaretti
- corso pomeridiano di pratica BLSD svolto solo da alcuni alunni

PROGETTO BLSD valido come PCTO

2 ore teoria tutta la classe

3 ore pomeriggio

Agli alunni che hanno completato il corso di 5 ore viene rilasciato un attestato di primo soccorso per laici.

VIAREGGIO_ 04__GIUGNO 2024

DOCENTE SABRINA FEDERIGI_

ALUNNI
