



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : **ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"**
INDIRIZZO: **LICEO** CLASSE: 1BS 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
- assi e piani di equilibrio anche attraverso esperienza motoria.
- Il riscaldamento muscolare ed articolare in preparazione per una ;attività sportiva specifica:
- Esercizi propriocettivi, cardio e di coordinazione
- Il potenziamento muscolare: m. addominali e del tronco parte posteriore, m. arti inferiori e superiori; (piegamenti sulle braccia, plank, squat in pliometria) , pratica di esercizi basici DEL Pilates: posizione , esecuzione e respirazione del The Hundred, Roll Down, Single Leg Circles, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Spine Stretch Forward
- 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, basket

- 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
- attività motoria in ambiente naturale
- percorso trekking Lipu a Massarosa valido pr ed.civica

VIAREGGIO__ 05 GIUGNO 2024

DOCENTE SABRINA FEDERIGI_

ALUNNI
