



PROGRAMMA DIDATTICA SVOLTO

ISTITUTO : ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "GALILEI - ARTIGLIO"
INDIRIZZO: LICEO CLASSE: 4BS 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:
- 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
-

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;(capovolta avanti e dietro)
- Primi approcci alla ginnastica attrezistica di base sui grandi attrezzi: Parallele pari(Controllo del corpo in posizioni di appoggio sulle mani: appoggio-sospensione- slancio in appoggio ritto) , Sbarra, Anelli, corpo libero su pedana elastica e tappeto, trampolino elastico (salti in equilibrio in volo)
- equilibrio su attrezzo chiamato in attrezistica Giovannino
- 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

EDUCAZIONE CIVICA: LO SPORT E LA DISABILITA'

circuito simulazione non vedenti: mettersi nei panni di..... capire la disabilità

sitting volley (pallavolo paralimpico)

la disabilità e lo sport. inclusione ed integrazione. cortometraggio: i due piedi sinistrI

slide su classroom

VIAREGGIO _ 03 GIUGNO 2024

DOCENTE SABRINA FEDERIGI_

ALUNNI
