

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 2D

**Anno
scolastico:** 2023/2024

Docente:
Prof.ssa Martina Doveri

Modulo o U.D.	Percorso Formativo	Tempi di Attuazione
Potenziamento Fisiologico	Potenziamento capacità motorie: condizionali e coordinative. Test adottati : salto in lungo da fermi, Sargent Test, scatti velocità, saltelli con la funicella. Esercizi per il potenziamento degli arti superiori.	Da Settembre a Dicembre
Potenziamento degli schemi motori di base	Strutturazione degli schemi motori di base attraverso esercitazioni a corpo libero. Test : Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, test sulla forza degli arti superiori. Potenziamento del core, degli arti inferiori e del tronco.	Da Settembre a Giugno
Mobilità articolare generale	Esercitazioni di mobilità delle principali articolazioni attraverso attività dinamiche ed esercizi specifici di stretching delle principali catene muscolari . Esercitazioni col metodo Pilates.	Da Settembre a Giugno

Avviamento alla pratica sportiva	Conoscenza delle regole e regolamenti dei principali giochi sportivi: la pallavolo Sviluppo delle capacità di cooperazione tra pari e di rispetto delle regole, sviluppo acquisizione del "Fair Play". Avviamento al gioco Basket. Arti marinesche.	Da Settembre a Giugno Per la pallavolo Da Gennaio-Febbraio La Ginn. Artistica Maggio
Attività all'aria aperta e in ambiente naturale Cenni teorici Salute e Benessere Cenni Teorici: Salute e Benessere	Sviluppo delle funzioni organiche ed utilizzo degli spazi all'aria aperta. Attività di voga. Cenni sull'importanza dell'attività fisica per la salute psico-fisica. Le capacità motorie: -coordinative -condizionali. Principali patologie legate all'apparato muscolo-scheletrico. Concetti legati all'igiene personale.	Da Settembre a Novembre Da Aprile a Giugno Tutto l'anno

DATA 30/05/2024

FIRMA DEGLI STUDENTI

Nicole Grassi.
Marta Milioli

FIRMA DEL DOCENTE

Davide