

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3 DCV

**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. Test per valutare la forza degli arti superiori e la potenza addominale. Potenziamento arti superiori e core.	Da Settembre a Dicembre
Potenziamento degli schemi motori di base	Strutturazione degli schemi motori di base attraverso esercitazioni a corpo libero. Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non. Test : saltelli con la funicella, coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, test sulla forza degli arti superiori.	Da Settembre a Giugno
M o b i l i t à a r t i c o l a r e g e n e r a l e	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". Conoscenza delle regole del basket, del calcio e del dodgeball.	Da Settembre a Giugno Per la pallavolo Da Gennaio-Febbraio Maggio
Attività all'aria aperta e in ambiente naturale Cenni teorici Salute e Benessere	Sviluppo delle funzioni organiche ed utilizzo degli spazi all'aria aperta; attività sportiva all'aperto. Cenni sull'importanza dell'attività fisica per la salute psico-fisica. Conoscenza dei meccanismi energetici e utilizzo di quest'ultimi nei vari sport. Doping: concetti fondamentali e problematiche legate alla salute.	Da Settembre a Novembre Da Aprile a Giugno Tutto l'anno

DATA 30/05/2024

FIRMA DEGLI STUDENTI

Siorstimo Sofia
Luca Metz

FIRMA DEL DOCENTE

Doellmann