

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 4 BCN

**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, lancio della palla medica, scatti velocità, saltelli con la funicella. Esercizi per il potenziamento degli arti superiori, inferiori, core e tronco.	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-podalica, test sulla forza degli arti superiori. Potenziamento del core, degli arti inferiori e del tronco. Controllo del proprio corpo in volo. Equilibrio monopodalico e bipodalico.	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

