

PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO

I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 4 ELOG

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

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. Conoscenza e pratica del basket, dodgeball e ping pong.	Da Settembre a Giugno
Attività all'aria aperta e in ambiente naturale	Sviluppo delle funzioni organiche ed utilizzo degli spazi all'aria aperta.	Da Settembre a Novembre Da Aprile a Giugno
Cenni teorici Salute e Benessere	Cenni sull'importanza dell'attività fisica per la salute psico-fisica. L'importanza della sana alimentazione: -macro e micronutrienti -patologie legate ad una dieta scorretta -fattori di rischio -piramide alimentare Conoscenza delle corrette regole di igiene in palestra e fuori.	Tutto l'anno

DATA 30/05/2024

FIRMA DEGLI STUDENTI


Lorenzo

FIRMA DEL DOCENTE

