

**PROGRAMMA EDUCATIVO DIDATTICO**

**I.I.S. "GALILEI - ARTIGLIO"**

**Materia:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 5 DCV/LOG

**Anno  
scolastico:** 2023/2024

**Docente:**  
**Prof.ssa** Martina Doveri

| <b>Modulo o U.D.</b>                             | <b>Percorso Formativo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tempi di Attuazione</b>     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Potenziamento Fisiologico</b>                 | <b>Potenziamento capacità motorie:</b> condizionali e coordinative.<br>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.                                                                                                        | <b>Da Settembre a Dicembre</b> |
| <b>Potenziamento degli schemi motori di base</b> | <b>Strutturazione degli schemi motori di base</b> attraverso esercitazioni a corpo libero.<br>Test : Coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, 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. Utilizzo di grandi attrezzi ed esercitazioni acrobatiche. | <b>Da Settembre a Giugno</b>   |

