



ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE " GALILEO GALILEI "

52100 AREZZO Via Dino Menci, 1 – C.F.: 80002160515 – C.M.: ARTF02000T

Tel. 05753131 – Fax 0575313206

Posta elettronica: artf02000t@istruzione.it; artf02000t@pec.istruzione.it

Sito Internet: <http://www.itisarezzo.edu.it>



## PROGRAMMA D' INSEGNAMENTO



**SVOLTO**

**Dalla prof.ssa FRACASSI DANIELA**

**Insegnante di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Nella classe 2<sup>N</sup>**

**Per l'Anno Scolastico 2023/2024**





## PROGRAMMA SVOLTO

**1° Macro argomento.** Esercizi per conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche.

Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico con ritmo costante o alterno e attraverso i giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa.

Miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilizzazione, esercizi con escursione articolare più ampia possibile, esercizi di allungamento attivi e passivi e stretching.

Gare e giochi di resistenza e di velocità.

Esercizi in forma individuale, a coppie e a piccoli gruppi. Circuiti e percorsi.

**2° Macro argomento.** Esercizi per conoscere e allenare le capacità coordinative generali, per rielaborare gli schemi motori di base, per migliorare l'equilibrio, per consolidare l'orientamento spazio-tempo.

Acquisizione di nuove abilità motorie e affinamento di quelle già possedute, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nell'attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori, a corpo libero, con palla, con bacchetta, con funicella.

Attività di organizzazione spazio-temporale e valutazione distanze-traiettorie.

**3° Macro argomento.** Conoscenza e pratica in modo corretto ed essenziale dei gesti tecnici fondamentali individuali della pallavolo, del basket, del tennis, del calcio e del badminton.

Esecuzione di alcune specialità dell'atletica leggera: la corsa veloce e la corsa resistente, le andature atletiche e il salto in lungo.

Elementi di ginnastica: la funicella.

Le attività sono state svolte alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.



# ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE " GALILEO GALILEI "

52100 AREZZO Via Dino Menci, 1 – C.F.: 80002160515 – C.M.: ARTF02000T

Tel. 05753131 – Fax 0575313206

Posta elettronica: artf02000t@istruzione.it; artf02000t@pec.istruzione.it

Sito Internet: <http://www.itisarezzo.edu.it>



**4° Macro argomento.** Relativamente alle tematiche della Salute e Benessere della persona, sono stati affrontati e dibattuti i seguenti argomenti:

- Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra.
- Conoscenza degli elementi del Primo Soccorso: la differenza tra emergenza ed urgenza, l'omissione di soccorso, i numeri d'emergenza, il codice comportamentale.
- Le tecniche e sequenze BLS-D (Basic Life Support Defibrillation) in caso di arresto cardiaco.
- La camminata ed i suoi effetti positivi.

Durante le lezioni teoriche, sono stati affrontati gli ulteriori seguenti argomenti:

Il linguaggio specifico della materia.

Le regole del gioco della pallavolo e del basket.

L'importanza del "vivere lo sport" al fine di acquisire competenze sportive da trasferire in ambito quotidiano.

I moduli dedicati all'Educazione Civica sono stati quattro, durante il trimestre, in cui sono state dibattute le tematiche del corretto stile di vita, della prevenzione e delle dipendenze, rientranti nel macro-argomento del Diritto alla Salute sancito dall'art. 32 della Costituzione; esse concorrono al raggiungimento delle 33 ore come previsto dalla L. 92/2019.

**Arezzo 31 maggio 2024**

**Gli studenti**

---

---

**L'Insegnante**

**Prof.ssa Daniela Fracassi**