

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: Taddei Massimo**

## **CLASSE 1C**

Obiettivi raggiunti (in termini di conoscenze, competenze e capacità):

### **CONOSCENZE**

Conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo e della pallacanestro;

Principali esercizi e metodi per migliorare le capacità coordinative, condizionali, articolari.

Conoscenza delle modificazioni sugli apparati muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio e osteo – articolare.

### **COMPETENZE**

Organizzare e partecipare autonomamente alle attività sportive praticate durante l'anno scolastico.

Collaborare con i compagni nel raggiungimento degli obiettivi prefissati, rispettando le regole sportive e della sportività.

### **CAPACITA'**

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

Sviluppo e padronanza delle abilità sportive

Sicurezza e controllo nei rapporti interpersonali

- **TEST D'INGRESSO E IN ITINERE**
- **MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE**

Vari tipi di riscaldamento, andature varie, esercizi per la forza, la velocità, resistenza, elasticità e mobilità. Esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.

Esercizi addominali, di potenziamento arti superiori e inferiori.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Rielaborazione degli schemi motori di base in situazioni dinamiche sempre varie.

Approfondimento di contenuti relativi a stili di vita corretti e salutari.

conoscenza e pratica dei giochi sportivi

Fondamentali individuali e di squadra della pallamano, della pallavolo e della pallacanestro.

- ARGOMENTI TEORICI

Assi e piani del corpo; terminologia specifica dei movimenti;

apparato scheletrico;

Letto in classe in data 05/06/2019 agli studenti che concordano

Pistoia, 07/06/2019