

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

## **CLASSE 3A Sportivo**

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

### **CONOSCENZE**

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 in situazioni sempre più complesse

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: pallavolo, basket, pallamano, dodge ball

conoscenza e pratica dell' atletica leggera

Corsa di resistenza, corsa veloce, salto in alto

- ARGOMENTI TEORICI

Cinesiologia muscolare: addominali, estensori della colonna, del collo, della spalla, del dorso e del petto, dell'arto superiore e inferiore.

Allenamento e Capacità condizionali

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

Pistoia, 06/06/2019

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

**CLASSE 3A Sportivo**

**PARTE PRATICA**

DISCIPLINE SPORTIVE SVOLTE DURANTE L'ANNO SCOLASTICO CON  
L'AIUTO DI TECNICI FEDERALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE INTERESSATE

**ATLETICA**

andature varie, esercizi di preatletica generale;

salto in alto.

**NUOTO**

teoria dei vari stili

pratica di tutti gli stili

**CALCIO**

Lezioni teoriche e pratiche con tecnici e allenatori della US Pistoiese

**TENNIS**

pratica dei vari fondamentali: diritto, rovescio, servizio e volè

**ARRAMPICATA**

prove di vario grado di arrampicata

**SCI**

Lezioni di sci per i vari livelli

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

Pistoia, 05/06/2019