

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 3A Sportivo

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

Capacità di 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, sullo step, 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 pallavolo e della pallacanestro.

conoscenza e pratica dell' atletica leggera

Corsa di resistenza, corsa veloce e salto in lungo.

- ARGOMENTI TEORICI

Ripasso dell'apparato scheletrico

Apparato articolare

Sistema muscolare

Gli studenti

Firma del docente

.....

.....

.....

Pistoia, 06/06/2017