

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE: Taddei Massimo  
CLASSE 1A 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**

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

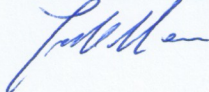
Sicurezza e controllo nei rapporti interpersonali

- 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 base in situazioni dinamiche sempre varie.
  - Approfondimento di contenuti relativi a stili di vita corretti e salutari conoscenza e pratica di alcuni giochi sportivi
  - Conoscenza e pratica dell' atletica leggera Corsa di resistenza, corsa veloce e salto in lungo.
- ARGOMENTI TEORICI
  - Sistema muscolare
  - Meccanismi energetici
  - Apparato cardio circolatorio
  - Apparato respiratorio

Letto in classe in data \_\_\_\_\_ agli studenti della classe che concordano.

**Gli studenti**

**Firma del docente**



Pistoia, 06/06/2018