

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Taddei Massimo
CLASSE 1B 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

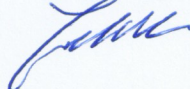
Sicurezza e controllo nei rapporti interpersonali

- 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

Letto in classe in data _____ agli studenti della classe che concordano.

Gli studenti

Firma del docente



Pistoia, 06/06/2018