

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

## **CLASSE 1D**

- 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, 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, pallavolo e della pallacanestro

Conoscenza e pratica dell' atletica leggera

Corsa di resistenza, corsa veloce, salto in alto e salto in lungo.

ARGOMENTI TEORICI

Assi e piani del corpo; terminologia specifica dei movimenti;  
apparato scheletrico;

Letto in data 05/06/18 agli studenti della classe che concordano.

Firma del docente

.....

Pistoia, 06/06/2018