

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Taddei Massimo  
CLASSE 3 BSA

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 salutarità 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