

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 4 A 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, 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, della pallamano e della pallacanestro.

Conoscenza e pratica dell' atletica leggera

Corsa di resistenza, corsa veloce, salto in alto

ARGOMENTI TEORICI

Cinesiologia muscolare

Sistema nervoso

Capacità condizionali: velocità e forza

Letto in classe in data 07/06/18 agli studenti che concordano

Firma del docente

.....

Pistoia, 06/06/2018