

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Taddei Massimo

CLASSE 2A 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

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 in situazioni sempre più complesse

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: pallavolo, basket, pallamano, dodge ball

conoscenza e pratica dell' atletica leggera

Corsa di resistenza, corsa veloce, salto in alto

- ARGOMENTI TEORICI

Apparato cardiocircolatorio e respiratorio, sistema muscolare, processi energetici

Letto in classe in data 06/06/2019 agli studenti che concordano

Pistoia, 06/06/2019

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 3A Sportivo

PARTE PRATICA

DISCIPLINE SPORTIVE SVOLTE DURANTE L'ANNO SCOLASTICO CON
L'AIUTO DI TECNICI FEDERALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE INTERESSATE

ATLETICA

andature varie, esercizi di preatletica generale;

salto in alto.

NUOTO

teoria dei vari stili

pratica di tutti gli stili

SCHERMA

Lezioni teoriche e pratiche con ME

PALLAVOLO

Lezioni teoriche e pratiche con IL TECNICO

Letto in classe in data 06/06/2019 agli studenti che concordano

Pistoia, 06/06/2019