

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 1Bsa

PROGRAMMA FINO AL 04/03/2020

Obiettivi raggiunti (in termini di conoscenze, competenze e capacità):

CONOSCENZE

Conoscenza dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo e della pallacanestro;

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

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, dodge ball, pattinaggio

- ARGOMENTI TEORICI

Assi e piani del corpo; terminologia specifica dei movimenti;

apparato scheletrico;

PROGRAMMA SVOLTO CON DIDATTICA A DISTANZA DAL 05/03/2020

TEORIA

-Esercitazioni e verifica su apparato scheletrico

- Paramorfismi e dismorfismi

- Teoria dei fondamentali di basket

-Ricerca di uno sportivo o sport preferito a scelta, tramite video, presentazione, articolo giornalistico

PRATICA

- Produzione di un allenamento a circuito o a stazioni

Letto e approvato dagli studenti (Sara Sbaragli, Giuliani Ginevra)

Pistoia, 09/06/2020

FIRMA

Federica Venturi