

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2019/20

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 4A Sportivo

PROGRAMMA SVOLTO FINO AL 04/03/2020

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

• 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 vari

Approfondimento di contenuti relativi a stili di vita corretti e salutarì.

Conoscenza e pratica dei giochi sportivi: pallavolo, basket, pallamano, dodge ball

Conoscenza e pratica dell' atletica leggera

Corsa di resistenza

ARGOMENTI DI TEORIA

- SISTEMA NERVOSO

- CAPACITA' MOTORIE E ABILITA' COORDINATIVE

- RIPASSO E APPROFONDIMENTI SUGLI ARGOMENTI SVOLTI LO

SCORSO ANNO: CAPACITA' CONDIZIONALI E ALLENAMENTO

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

PARTE TEORICA

- Approfondimenti sulla cinesiologia: allenamento per i muscoli addominali e preparazione di un circuito a stazioni

- Metodi di sviluppo della forza: overload

- Test e valutazione

- Lavoro a gruppi e interrogazioni sullo studio degli argomenti teorici svolti

- Alimentazione: alimenti nutrienti, fabbisogni dell'organismo, metabolismo energetico e composizione corporea

PARTE PRATICA

- produzione video allenamento a stazioni o a circuito con il metodo ad intervalli

Letto dagli studenti che approvano (Korita Chiara, Nalesso Silvia

Pistoia, 09/06/2020

FIRMA

Federica Venturi

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 4A Sportivo

PROGRAMMA SVOLTO FINO AL 04/03/2020

PARTE PRATICA

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

ATLETICA

Getto del peso, lancio del disco e del giavellotto

GIOCO DELLE BOCCE

CALCIO

Lezioni teoriche e pratiche con tecnici e allenatori della US Pistoiese

La disciplina sportiva tennis, prevista per aprile non è stata effettuata per la
chiusura della scuola per l'emergenza Covid 19

Letto dagli studenti che approvano (Korita Chiara, Nalesso Silvia)

Pistoia, 09/06/2020

FIRMA

Federica Venturi