

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**DOCENTE: VENTURI FEDERICA**

**CLASSE 1Bsa A. S. 20/21**

**LIBRO DI TESTO - IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI - Autori vari ED. D'ANNA**

- TEST D'INGRESSO
- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE

Vari tipi di riscaldamento, andature varie, esercizi per la forza, la velocità, resistenza, elasticità e mobilità. Esercizi a corpo libero o con attrezzi

Esercizi addominali, di potenziamento arti superiori e inferiori.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Esercizio di coordinazione con la funicella

Percorso di destrezza e velocità

Rielaborazione degli schemi motori di base in situazioni dinamiche sempre varie.

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

- ARGOMENTI TEORICI

- Assi e piani del corpo; terminologia specifica dei movimenti;
- apparato scheletrico;
- apparato articolare
- Paramorfismi e dismorfismi
- Teoria delle regole e fondamentali di pallavolo e basket

Durante i vari periodi di lockdown che si sono susseguiti nel corso dell'anno, le lezioni si sono svolte in DAD e gli studenti hanno effettuato lavori individuali per presentare uno sport a scelta, tramite video, presentazione o articolo, oltre che seguire le suddette lezioni di teoria.

Letto e approvato dagli studenti ( D'Antonio Letizia, Innocenti Rebecca )

Pistoia, 10/06/2021

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi