PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 2Bsa A.S 20/21

Parte pratica

- 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 o con 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.

Test di velocità con la funicella

Conoscenza e pratica dell' atletica leggera: gli ostacoli

ARGOMENTI TEORICI

- Apparato articolare;
- Sistema muscolare
- meccanismi energetici

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 gruppo per presentare uno sport a scelta, tramite video e presentazione e lavori individuali per presentare le varie Olimpiadi a partire da quelle del 1896 ad Atene; hanno seguito inoltre parti delle suddette lezioni di teoria.

Letto, le studentesse della classe approvano (Patanè Lorena e Sbaragli Sara)

Pistoia, 10/06/2021

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi