

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 3Bsa

LIBRO DI TESTO - COMPETENZE MOTORIE - 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.

T test

Percorso di coordinazione

Corsa ad ostacoli

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

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

- ARGOMENTI TEORICI
 - Metabolismo energetico
 - Apparato cardiocircolatorio
 - Apparato respiratorio
 - Cinesiologia dei muscoli addominali.

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;

lavori di presentazione delle Olimpiadi da quelle antiche del 776 a.c. fino a
quelle moderne.

Letto e approvato dalle studentesse (Becheroni Anna e Domenighini Matilde)

Pistoia, 10/06/2021

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi