

**PROGRAMMA DI TEORIA SVOLTO DALLA CLASSE 4 sez. B sa**  
**ANNO SCOLASTICO 2020/21**

**SCIENZE MOTORIE**

**Prof.ssa Venturi Federica**

**LIBRO DI TESTO - COMPETENZE MOTORIE - A.V. 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 di coordinazione generale e di tonicità. Esercizi a corpo libero o con attrezzi (fino a gennaio 2021)

Esercizi addominali, di potenziamento arti superiori e inferiori.

Circuiti di destrezza e coordinazione, percorsi, staffette.

Esercizi di coordinazione e velocità con la funicella

Percorsi di destrezza e velocità

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

Percorsi e circuit training per lo sviluppo di forza massima e forza veloce.

Ping pong (fino a gennaio 2021)

Badminton (fino a gennaio 2021)

Tennis (fino a gennaio 2021)

Ostacoli

Funicella

**ARGOMENTI TEORICI**

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, popolari e/o più o meno conosciuti, tramite video, presentazione o articolo, oltre che seguire le seguenti lezioni di teoria.

## **IL SISTEMA NERVOSO**

- Funzioni
- Il neurone
- Sistema nervoso centrale e periferico
- Midollo spinale
- Invio impulsi al sistema muscolare

## **LE CAPACITA' MOTORIE**

- Funzioni e classificazioni

## **LE CAPACITA' COORDINATIVE**

- Definizione e funzioni
- Forme di coordinazione
- Capacità coordinative generali e speciali

## **LE CAPACITÀ CONDIZIONALI**

- FORZA: definizione e classificazione; metodi di allenamento
- VELOCITÀ: definizione e classificazione; metodi di allenamento
- RESISTENZA: definizione e classificazione; metodi di allenamento
- FLESSIBILITA': definizione e classificazione; metodi di allenamento

Letto dagli studenti rappresentanti di classe che approvano ( Leggieri Elia e Militaru Federico)

Gli studenti

Il docente

---

---

---

Pistoia, 10/06/2021