

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: VENTURI FEDERICA

CLASSE 1Bsa A. S. 22/23

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

Fondamentali della pallavolo e del basket

Percorso di destrezza, velocità e coordinazione

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

Letto e approvato dagli studenti (Giulia Gasperini, Masci Francesco) in data 24/05/2023

Pistoia, 10/06/2023

FIRMA

Prof.ssa Federica Venturi